પ્રકાશક :

નરેન્દ્રકુમાર ડી. શાહ
વ્યવસ્થાપક :
પ્રજ્ઞા પ્રકાશન મંદિર
લધાભાઈ ગણપત બીલ્ડીંગ
૧૧૩-૧૫ કેશવજી નાયક રોડ, (ચીંચ બંદર)
મુંબઈ-૪૦૦૦૦૯.

પહેલી આવૃત્તિ

વિ. સં. ૨૦૩૧ સને ૧૯૭૫

મૂલ્ય રૂપિયા ૧૦=૦૦

મુદ્રક :
મણીલાલ છગનલાલ શાહ
ધી નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,
ઘીકાંટા રોડ, અમદાવાદ.

પ્રકાશકીય

આધ્યાત્મિક સાહિત્યને પ્રમાણભૂત પ્રશસ્ત રૂપે પ્રકાશિત કરવાનો અમારો પ્રયાસ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી ચાલુ છે અને તે સારો લોકાદર પામ્યો છે. 'સંકલ્પસિદ્ધિ યાને ઉન્નતિ સાધવાની અદ્ભુત કલા', 'મંત્રવિજ્ઞાન', 'મંત્રચિંતામણિ' તથા 'મંત્રદિવાકર' બીજી આવૃત્તિને પામ્યા છે અને 'જપ-ધ્યાન-રહસ્ય'ની લગભગ બધી જ પ્રતિઓ એક વર્ષના ગાળામાં ખપી જવા આવી છે.

આ બધા ગ્રંથો અધ્યાત્મવિશારદ શતાવધાની પંડિત શ્રી **ધીરજલાલ ટોકરશી શાહની** કસાયેલી કલમે લખાયેલા છે. એના વાચન-મનનથી ઘણી વ્યક્તિઓમાં નવી જ ચેતના પ્રકટી છે અને તેઓ પોતાના જીવનને મંગલમય બનાવી શક્યા છે. દુઃખ, શોક, સંતાપ તથા નિરાશાને હઠાવવા માટે આ સાહિત્યનું વાચન રામબાણ ઉપાય છે, એમ કહીએ તો જરા ય અતિશયોક્તિ નથી.

અમોએ પ્રસિદ્ધ કરેલા ગણિતના ત્રણ ગ્રંથો—'ગણિત ચમત્કાર', 'ગણિત રહસ્ય' અને 'ગણિત સિદ્ધિ' ગણિતજ્ઞાનની વૃદ્ધિ સાથે આશ્ચર્ય અને આનંદ પમાડે તેવા છે તથા ગણિતના અદ્ભુત પ્રયોગો (Mathemagic)ની ભૂમિકા પૂરી પાડે એમ છે તે દરેકની બે કે તેથી વધારે આવૃત્તિઓ થઈ ચૂકી છે.

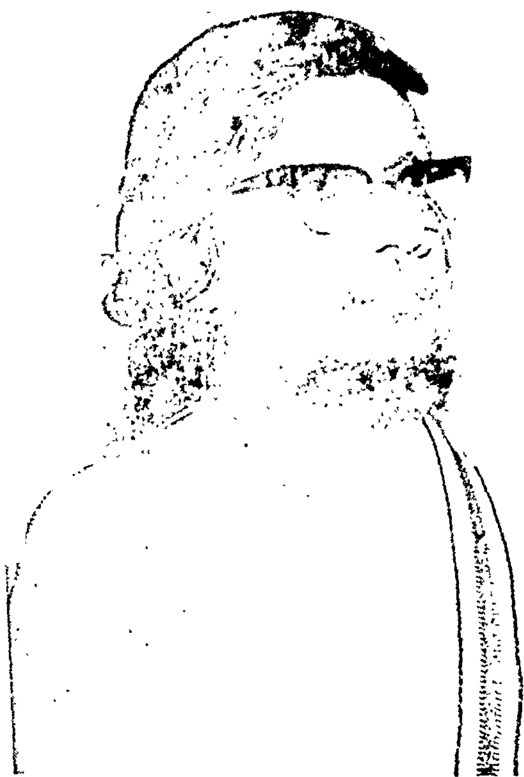
હવે પંડિતશ્રીના યોગવિષયક ઊંડા અધ્યયન અને અનુભવના પરિપાકરૂપ આ 'આત્મદર્શનની અમોઘ વિદ્યા' નામનો ગ્રંથ પાઠકોના કરકમલમાં રજૂ કરતાં અમે આનંદની ઉત્કટ લાગણી અનુભવી રહ્યા છીએ. આ ગ્રંથ જપ-ધ્યાન-રહસ્યની જેમ સરલ

આમાંના [illegible] છે. તેઓ [illegible] માટે [illegible] માર્ગે આગળ વધતા [illegible] છે, [illegible] લેખ છે. અમને આશા છે કે [illegible] સાહિત્યમાં [illegible] જરૂર ભાત પાડશે.

યોગ એકેડેમીના [illegible] વિદ્વાન [illegible] શ્રી શાંતિકુમાર [illegible] સાહેબને આ ગ્રંથની મનનીય પ્રસ્તાવના લખી આપી છે માટે તેમના ઘણા આભારી છીએ.

પ. પૂ. આચાર્યશ્રી વિજયધર્મસૂરીશ્વરજી મહારા[જ] શિષ્યરત્ન પ. પૂ. સાહિત્ય-કલા-રત્ન મુનિરાજ શ્રી યશોવિ[જય] મહારાજ સાહિત્ય અને કલાની જેમ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં ઊંડો રસ લે છે અને અમારાં પ્રકાશનો માટે મીઠી નજર રા[ખી] રહ્યા છે. તેમણે આ ગ્રંથનું સમર્પણ સ્વીકાર્યું છે, તેથી [અમને] ઘણો આનંદ થયો છે.

જે મિત્રો અને સાહિત્યરસિક ભાઈબહેનોએ આ પ્રકા[શનમાં] એક યા બીજી રીતે સહાય કરી છે, તે સર્વ પ્રત્યે કૃતજ્ઞ[તાની] લાગણી પ્રકટ કરીએ છીએ.



યોગ – અધ્યાત્મ – રસિક

સાહિત્ય – કલા – રત્ન

પ. પૂ. મુનિરાજશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ

સમર્પણ



યોગ અને અધ્યાત્મમાં
અનન્ય રસ ધરાવનાર
તથા
સાહિત્ય અને કલાના ક્ષેત્રમાં
અનેરું પ્રદાન કરનાર
મુનિપ્રવર
શ્રી યશોવિજયજી મહારાજને
આ ગ્રંથ
સાદર સમર્પિત
卐
ધીરજલાલ શાહ

પ. પૂ. સાહિત્ય-કલા-રત્ન મુનિશ્રી યશોવિજયજી મહારાજનો

ટૂંકું જીવનપરિચય

ગુજરાતની પ્રાચીન દર્ભાવતી નગરી આજે ડભોઈ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. આ ઐતિહાસિક નગરીમાં સં. ૧૯૭૨ ના પોષ સુદિ ૨ ના દિવસે વીસાશ્રીમાળી જ્ઞાતિના ધર્મપરાયણ સુશ્રાવક શ્રી નાથાલાલ ગાંડાભાઈને ત્યાં પુણ્યવતી રાધિકા બહેનના કુક્ષિએ તેમનો જન્મ થયો. તેમનું નામ જીવણલાલ પાડવામાં આવ્યું. તેમને ત્રણ મોટાભાઈ અને બે મોટી બહેનો હતી.

તેમનો જન્મ થતા પહેલા જ પિતાએ પરલોકમાં પ્રયાણ કર્યું. પાંચ વર્ષની ઉમરે માતાએ પણ પરલોકમાં પ્રયાણ કર્યું. આ રીતે બાલ્યાવસ્થામાં માતા-પિતાની છત્રછાયા ચાલી ગઈ, પણ વડીલબંધુ નગીનભાઈએ તેમને ખૂબ મમતાથી ઉછેર્યા, એટલે માતા-પિતાની ખોટ સાલી નહિ.

તેઓ પાંચ વર્ષની ઉમરે નિશાળે બેઠા અને ધાર્મિક પાઠશાળામાં પણ જવા લાગ્યા.

નવ-દશ વર્ષની ઉંમરે સંગીતકલા તરફના ખાસ આકર્ષણને લીધે સરકારી શાળા તથા જૈન સંઘ તરફથી ચાલતી સંગીતશાળામાં જોડાયા અને લગભગ છ-સાત વર્ષ સુધી સંગીતની એકધારી તાલીમ લઈ સંગીતવિદ્યામાં પ્રવીણ બન્યા. તેમની ગ્રહણ-ધારણશક્તિ સુંદર હોવાથી બંને પ્રકારના અભ્યાસમાં તેમણે સારી પ્રગતિ કરી. ભારતીય સ્વરરત્ન ફૈયાઝખાનના ભાણેજ શ્રી ગુલામરસુલ તેમના સંગીતગુરુ

હતા. તેમનો (પૂજાઓનો) કંઠ પણ સરસ હતો અને ગાવાની હલક પણ ઘણી સુંદર હતી, એટલે તેમણે સંગીતગુરુનો અપાર પ્રેમ સંપાદન કર્યો.

જૈન ધર્મમાં પૂજાઓને વિશિષ્ટ સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. આ પૂજાઓ પૈકી સત્તરભેદી પૂજા તેના જુદા જુદા ૧૭ રાગ-રાગિણીના જ્ઞાન સાથે તેમણે કંઠસ્થ કરી લીધી, તેમજ જાણીતી તમામ પૂજાઓની ઢાળો પણ સુંદર રાગ-રાગિણીઓમાં તથા દેશીઓમાં ગાતા શીખી અને સાથે ગાવાની અનેરી હલક પણ સંપાદન કરી.

વિશેષમાં નૃત્યકલા પ્રત્યે પણ તેમને એટલું જ આકર્ષણ હતું. એટલે તેનું જ્ઞાન પણ મેળવી લીધું અને પ્રસંગે પ્રસંગે તેનું દર્શન પણ કરાવ્યું. જંગી સભામાં પણ તેમણે નૃત્યો કર્યાં છે.

આ રીતે વ્યાવહારિક તથા ધાર્મિક શિક્ષણ, તેમજ સંગીત અને નૃત્યકલાના સુભગ સંયોગે તેમનું જીવન-ઘડતર ઉત્તમ પ્રકારે થયું અને તેઓ ઉજ્જવલ કારકીર્દિની આગાહી આપવા લાગ્યા. પરંતુ આજ અરસામાં જ્ઞાની સદ્‌ગુરુના યોગે તેમના અંતરમાં સંયમની-ચારિત્રની ભાવના જાગી અને તેમના જીવનનું વહેણ બદલાયું, એમાં પણ કુદરતનો કોઈ ગૂઢ સંકેત જ હશે ને ?

વિ. સં. ૧૯૮૭ના અક્ષયતૃતીયાના મંગલમય દિવસે કદંબગિરિ તીર્થની પવિત્ર છાયામાં પ. પૂ. આચાર્ય શ્રી વિજયમોહનસૂરીશ્વરજીના પ્રશિષ્ય શ્રી ધર્મવિજયજી મહારાજે (હાલના આચાર્ય શ્રી વિજયધર્મસૂરીશ્વરજી મહારાજે) તેમને ભાગવતી દીક્ષા આપી **મુનિ શ્રી યશોવિજયજી** તરીકે પોતાના શિષ્ય તરીકે જાહેર કર્યા.

આ રીતે માત્ર સોળ વર્ષની ઉંમરે તેમણે સંસારનાં સર્વ પ્રલોભનો છોડી સાધુ અવસ્થાનો-શ્રમણજીવનનો સ્વીકાર કર્યો. તે પછી પૂજ્ય ગુરુદેવોની છાયામાં રહીને તેઓ શાસ્ત્રાભ્યાસ કરવા લાગ્યા. તેમણે

પ્રકરણગ્રંથો, કર્મગ્રંથો, કાવ્ય, કોષ, વ્યાકરણ તથા આગમાદિ ગ્રંથોનું સારી રીતે અધ્યયન કર્યું અને પોતાના વિરલ પ્રતિભાને લીધે ટૂંક સમયમાં જ જૈન ધર્મના એક ઉચ્ચ કોટિના વિદ્વાન તરીકેનું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું.

તેમની સર્જનશક્તિ સાહિત્યક્ષેત્રને અજવાળવા લાગી અને થોડાં વર્ષોમાં તો તેમણે એ ક્ષેત્રમાં ચિરસ્મરણીય રહે તેવી કંકુપગલીઓ પાડી દીધી.

તેઓશ્રી જૈન સાહિત્ય ઉપરાંત શિલ્પ, જ્યોતિષ, સ્થાપત્ય, ઇતિહાસ, મંત્રશાસ્ત્ર તથા યોગ-અધ્યાત્મના પણ સારા અભ્યાસી છે, એટલે તેમની વિદ્વત્તા સર્વતોમુખી બની છે અને તે અનેક જૈન જૈનેતર વિદ્વાનો, કલાકારો, સામાજિક કાર્યકર્તાઓ તથા પ્રથમ પંક્તિના રાજદ્વારી પુરુષોનું આકર્ષણ કરી શકી છે.

પાલીતાણા ઠાકોર શ્રી બહાદુરસિંહજી, વડોદરાના મહારાણી શ્રી શાંતાદેવી, ગોંડલના યુવરાજ, બીલખાનરેશ, થાણાદેવળી-જેતપુરના દરબારો વગેરેએ તેમના વાર્તાલાપના પ્રસંગો માણ્યા છે. ગુજરાતના ભૂતપૂર્વ પ્રધાનો રસિકભાઈ પરીખ, રતુભાઈ અદાણી, કાંતિલાલ ઘીયા, વિજયકુમાર ત્રિવેદી તથા મહારાષ્ટ્રના પ્રધાનો શ્રી વાનખેડે, શ્રી મધુકર દેસાઈ, શ્રી નરેન્દ્ર ચૌહાણ વગેરે તથા પ્રસિદ્ધ દેશનેતાઓ શ્રી મોરારજી દેસાઈ, શ્રી યશવંતરાવ ચૌહાણ, શ્રી એસ. કે. પાટીલ, શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા, સુશીલા નાયર, મદાલસાબેન વગેરેએ પૂજ્ય મહારાજશ્રીના મુલાકાતો લીધી છે અને તેમના દર્શન-સમાગમથી આનંદ અનુભવ્યો છે. ગુજરાતના રવિશંકર મહારાજ, કલકત્તાવાળા શ્રી વિજયસિંહ નાહર પણ તેમને ઘણીવાર મળ્યા છે અને અનેક પ્રશ્નોના તેમના સાથે ચર્ચા-વિચારણા કરી છે. શ્રી પ્રકાશ ગવર્નરે પણ તેમના આશીર્વાદ લીધા છે.

જૈન સમાજના ઇતિહાસમાં એક જૈન સાધુ દેશભક્તિ અને દેશરક્ષાના કાર્યમાં આવું પ્રદાન કરે તે જૈનસંઘના રાષ્ટ્રીય ઇતિહાસમાં સુવર્ણાક્ષરે લખાય તેવી ઘટના હતી. તે અંગે તે વખતના ભારતના મુખ્યમંત્રી શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીએ સમિતિ ઉપર પત્ર લખીને મુનિશ્રીને વંદન સાથે અભિનંદન પાઠવ્યા હતા અને હાર્દિક ધન્યવાદ આપ્યા હતા, તેમજ જૈન સમાજ માટે ઊંચો અભિપ્રાય દર્શાવ્યો હતો.

અહીં એ વસ્તુ જણાવી દઈએ કે તેમણે આ રીતે રાષ્ટ્ર માટે કરેલા પુરુષાર્થની કદર તરીકે તેમને ભારત સરકાર તરફથી રાષ્ટ્રીય પદવી કે જે યોગ્ય જણાય તેવી પદવી આપવા અંગે હિલચાલ થઈ હતી, પણ એ સમાચાર જે વ્યક્તિ લઈને આવી તેમને મુનિશ્રીએ સ્પષ્ટ જણાવ્યું હતું કે હું હંમેશાં ધાર્મિક પદવીઓથી પણ દૂર રહ્યો છું તો અન્ય પદવી અંગે મારે વિચાર હોય જ શાનો ? મેં તો મને યોગ્ય લાગ્યું તેવું મારું કર્તવ્ય બજાવ્યું છે. તેનો આ રીતે બદલો લેવાની મારી ઇચ્છા નથી. છતાંયે ભક્તજનો તે માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યા હતા, પણ મુનિશ્રીએ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં તેનો ઇનકાર કરતાં એ હિલચાલ બંધ પડી હતી.

મુનિશ્રીની આગવી પ્રતિભાથી સાહિત્ય અને કલાના ક્ષેત્રમાં ઉપયોગી સંસ્થાઓની સ્થાપના થઈ છે, વિવિધ પ્રકારના પ્રેરક અને અવનવી ભાત પાડતા સમારોહો અને ભવ્ય પ્રદર્શનો યોજાયાં છે તથા સંસ્કૃતિ અને કલાનાં ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ ફાળો આપતા રહ્યા છે. હાલમાં તેમના માર્ગદર્શન નીચે '**યશોભારતી જૈન પ્રકાશન સમિતિ**' તથા '**જૈન સંસ્કૃતિ કલાકેન્દ્ર**' સરસ સેવા બજાવી રહેલ છે અને તેની અંતર્ગત '**ચિત્રકલા–નિદર્શન**' નામની સંસ્થા પણ પ્રગતિના પંથે પદાર્પણ કરી રહી છે. ગત વર્ષે '**તીર્થંકર ભગવાન શ્રી મહાવીર**' નામનો જે ગ્રંથ પ્રકાશિત થયો, તેના પ્રકાશનનું માન આ સંસ્થાને ફાળે જાય છે.

વિધિસર પ્રકાશન કર્યું હતું અને ગારેગ ફીરકાના આગેવાનોએ સાથે મળીને આ ગ્રંથ તેમના ગુરુવર્ય પ. પૂ. આચાર્યશ્રી વિજયધર્મ-સૂરીશ્વરજી મહારાજને અર્પણ કર્યો હતો.

આગલા દિવસે આ ગ્રંથની અતિ ભવ્ય શોભાયાત્રા નીકળી હતી, તેમાં હજારો સ્ત્રીપુરુષોએ ભાગ લીધો હતો અને ઉત્સાહનું અપૂર્વ વાતાવરણ સર્જાયું હતું.

ગ્રંથના ઉદ્દઘાટન પ્રસંગે રાષ્ટ્રપતિ, ઉપરાષ્ટ્રપતિ, મુખ્યમંત્રી તથા અન્ય મંત્રીઓ તેમજ જુદા જુદા પ્રાંતના રાજ્યપાલો તેમજ વિદ્વાનો વગેરેના સંખ્યાબંધ સંદેશાઓ મળ્યા હતા.

આ ગ્રંથ રાષ્ટ્રપતિ વી. વી. ગિરી, મુખ્યમંત્રી શ્રી ઇન્દિરા ગાંધી, શ્રી જગજીવનરામ, શ્રી કરણસિંહ વગેરેને પ્રતિનિધિમંડળ દ્વારા ભેટ અપાતાં તેની મુક્તકંઠે પ્રશંસા થઈ હતી.

ભગવાન મહાવીરના જીવનને તાદૃશ કરતાં આવાં સુંદર ચિત્રોને સંગ્રહ આ પહેલવહેલો હોઈ તેને જૈન-જૈનેતર સંસ્થાએ હાર્દિ આવકાર આપ્યો છે અને ભગવાન મહાવીર નિર્વાણકલ્યાણકન મહોત્સવ પ્રસંગે અનેક સ્થળોએ આ ચિત્રોનાં પ્રદર્શનો યોજાયાં છે તેમ જ તેના પરથી કેટલીક જગાએ મંદિર વગેરેની દિવાલો પ ચિત્રો બનાવવાનું શરૂ થઈ ગયું છે. બીજી પણ અનેક રીતે આ ચિત્રોનો વ્યાપક ઉપયોગ થયો છે. રૂ. ૬૧ ની કિંમતના આ ગ્રંથ માત્ર બે માસમાં ૪૦૦૦ પ્રતિઓનું વેચાણ એ ભારતીય સાહિત્ય પ્રકાશનના ઇતિહાસમાં એક વિક્રમ જ છે.

ભગવાન શ્રી મહાવીરના ૨૫૦૦ મા નિર્વાણ મહોત્સવ અં રાષ્ટ્રીય સમિતિમાં ભારત સરકારે મુનિશ્રીની વિશિષ્ટ યોગ્યતાને કાર તેમને અતિથિવિશેષ તરીકે લીધા છે અને તેમની વિશિષ્ટ દૃષ્ટિ સમન્વયની ભાવનાનો સારો લાભ ઉઠાવ્યો છે. આ સમિતિના અને સભ્યો પૂ. મુનિશ્રીને અવારનવાર મળતા રહ્યા છે અને તેમની સૂચન

પ્રશંસા કરે છે. મુનિશ્રી યશોવિજયજી એ નામ આજે ખરેખર! યશ અને વિજયનું પ્રતીક બન્યું છે.

ચાલુ વર્ષે પૂજ્યશ્રીને હાથે અકસ્માત થવાનો પ્રસંગ બનતાં વીલેપારલે નાણાવટી હોસ્પીટલમાં રહેવું પડ્યું હતું. આ વખતે સમાજના અનેક આગેવાનો ઉપરાંત મહારાષ્ટ્ર રાજ્યના મુખ્યમંત્રી શ્રી શંકરરાવ ચૌહાણ પણ તેમને શાતા પૂછવા આવ્યા હતા. તે પરથી મુનિશ્રીની લોકપ્રિયતા સમજી શકાશે. આ જ અરસામાં આનંદમયી માતાની મુલાકાતનો પ્રસંગ પણ બન્યો હતો.

જૈન શ્વેતામ્બર સંપ્રદાયમાં ઘાટકોપર ખાતે પધરાવેલ અભૂતપૂર્વ ૨૭ ફૂટની મૂર્તિશિલ્પનું જે નિર્માણ થયું, તેમાં મુનિશ્રીની કલા-દૃષ્ટિએ અગત્યનો ભાગ ભજવેલો છે. વાલકેશ્વરમાં આવા અભૂતપૂર્વ શિલ્પો નિર્માણ કરાવ્યાં છે, જેમાં શ્રી પદ્માવતીજી, મહાવીર ચોવીશી, વિઘ્નહર પાર્શ્વનાથ વગેરે નોંધપાત્ર છે.

પૂ. મુનિશ્રીના આ વિકાસમાં તેમના દાદાગુરુ પ. પૂ. આચાર્યદેવ શ્રી વિજય પ્રતાપસૂરીશ્વરજી મહારાજ તથા તેમના ગુરુવર્ય પ. પૂ. આચાર્યદેવ શ્રી વિજયધર્મસૂરીશ્વરજી મહારાજશ્રીની કૃપાદૃષ્ટિએ પણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવેલો છે. આજે પણ એ બંને ગુરુવર્યોની તેમના પર અસીમ કૃપા છે. ઉપરોક્ત કારણોને લીધે એમને ભવિષ્યમાં માત્ર ભારતવર્ષના જ નહિ પણ વિશ્વના એક આદર્શ સાહિત્ય–કલા-પ્રેમી સાધુ તરીકેનું સ્થાન અપાવશે, એવી શ્રદ્ધા રાખવી વધારે પડતી નથી જ.

પૂજ્ય મુનિશ્રી કવિ, સુંદર લેખક, પ્રિય વકતા, અવધાનકાર તથા સર્જક અને અનેક ગ્રન્થોના સંશોધક પણ છે, તેમજ મંત્ર અને યોગવિષયક કેટલીક સાધનાઓમાં સફલતા મેળવી આગળ વધ્યા છે. તેમના આવા વિરલ વ્યક્તિત્વથી પ્રેરાઈને આ ગ્રંથ તેમને સાદર સમર્પિત કરવામાં આવ્યો છે.

卐

ગ્રંથલેખકનો ટૂંક પરિચય

શતાવધાની પંડિત શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ તેમની અનેરી પ્રતિભા, તીવ્ર સ્મરણશક્તિ, સામાજિક સેવાઓ, તેમના વિશાલ સાહિત્યસર્જન અને ગણિતસિદ્ધિ (Mathe-magic)ના અદ્ભુત પ્રયોગો માટે ગુજરાત અને ગુજરાત બહાર સારી રીતે જાણીતા છે.

તેમનો જન્મ સૌરાષ્ટ્રના દાણાવાડા નામના એક નાનકડા ગામમાં તા. ૧૮-૬-૧૯૦૩ના રોજ એક સામાન્ય સ્થિતિના વણિક કુટુંબમાં થયો. પિતા સામાન્ય દુકાનદારી કરીને જીવનનિર્વાહ ચલાવતા હતા, પણ સાહસિક અને પરગજુ હતા. માતા મણિબહેન ધર્મપરાયણવૃત્તિના હતા અને સુંદર સ્મરણશક્તિ ધરાવતા હતા. શ્રી શાહને તેમનાથી નાની બે બહેનો હતી.

આઠ વર્ષની ઉંમરે તેમણે પિતાનું શિરછત્ર ગુમાવ્યું અને મુશ્કેલ સ્થિતિમાં આવી પડ્યા, પણ માતાએ જાતમહેનત કરીને ઉછેર્યા, તે સાથે ધાર્મિક સંસ્કારો પણ આપ્યા. તેમણે પ્રાથમિક અભ્યાસ વતનની ગામઠી નિશાળમાં પૂરો કર્યો અને વિશેષ અભ્યાસ માટે બાર વર્ષની ઉંમરે અમદાવાદના શેઠ ચીમનલાલ નગીનદાસ છાત્રાલયમાં દાખલ થયા. ત્યાંના નિયમબદ્ધ જીવનથી તેમનું જીવન-ઘડતર ઉત્તમ પ્રકારે થયું.

તેઓ અંગ્રેજી ચોથા ધોરણમાં હતા, ત્યારે તેમણે મહાત્મા ગાંધીજીની હાકલ સાંભળી સરકારી શાળા છોડી અને રાષ્ટ્રીય શાળામાં

દાખલ થયા. ત્યાંથી વિનીત થયા બાદ તેમણે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં પ્રવેશ કર્યો, ત્યાં આચાર્ય ગિડવાણી, કાકા કાલેલકર, શ્રી કૃપાલાની, શ્રી ધર્માનંદ કોસંબી, પંડિત સુખલાલજી વગેરેના પરિચયમાં આવ્યા. પણ વિશેષ અભ્યાસ કરવાના સંયોગો ન હતા, એટલે વિદ્યાપીઠ છોડી વ્યવસાયમાં પડ્યા.

તેમણે આરંભ ચિત્રકામથી કર્યો, કારણ કે તેનો તેમને શોખ હતો અને તેની કેટલીક પરીક્ષાઓ પસાર કરી ચૂક્યા હતા. ગુજરાતના સુપ્રસિદ્ધ ચિત્રકાર શ્રી રવિશંકર રાવળનું આ બાબતમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન મળ્યું. તેમણે આ કામમાં સારી પ્રગતિ કરી, પણ છાત્રાલયના ગૃહપતિના આદેશને માન આપી શિક્ષકની કામગીરી સ્વીકારી. આજના સુપ્રસિદ્ધ સી. એન. વિદ્યાલયના તેઓ પ્રથમ શિક્ષક હતા અને તેમણે લગભગ પાંચ વર્ષ સુધી તેની જવાબદારી સંભાળી હતી.

તે પછી તેમણે લેખનપ્રવૃત્તિ આદરી અને બાળોપયોગી નાનાં નાનાં પુસ્તકો લખવા માંડ્યા. પરિણામે **બાલગ્રંથાવલી, વિદ્યાર્થી વાચનમાળા, કુમારગ્રંથમાળા** વગેરેનું નિર્માણ થયું. પછીથી તેમણે પોતાનું પ્રેસ કરી 'વિદ્યાર્થી' અને 'નવી દુનિયા' જેવા સાપ્તાહિકો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનું આદર્શ જીવન-ઘડતર કરવા પ્રયાસ કર્યો, પણ આર્થિક ખોટને કારણે તે બંધ કરવા પડયાં.

તેમની લેખનપ્રવૃત્તિ વચ્ચેનાં થોડાં વર્ષ બાદ કરતાં આજ સુધી ચાલુ રહી છે અને પરિણામે નાના-મોટા ૩૫૮ જેટલા પુસ્તકોનું સર્જન થયું છે. તેમાં તેમણે ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, મંત્ર તથા યોગ જેવા વિષયોને પણ આવરી લીધા છે. વડોદરાના સ્વ. મહારાજ સયાજીરાવનો હીરક મહોત્સવ ઉજવાયો, ત્યારે તેમની જીવનરેખા લખવા માટે તેમની ખાસ પસંદગી થઈ હતી અને તેમણે લખેલી એ જીવનરેખાની બે લાખ પ્રતિઓ પ્રસિદ્ધ થવા પામી હતી. 'વિશ્વવંદ્ય પ્રભુ મહાવીર

નામની તેમની પુસ્તિકા પણ ૧ લાખનો આંકડો જોતાં પામી હતી અને દક્ષિણ કેમેરા વખતે તેમણે લખેલી શ્રી સુભાષચંદ્ર બોઝની જીવનરેખાએ ૪૦,૦૦૦નો આંકડો વટાવ્યો હતો. તેમણે લખેલાં પુસ્તકોની અત્યાર સુધીમાં ૨૦ લાખ ઉપરાંત નકલો પ્રચાર પામી છે અને તેણે લાખો મનુષ્યોને સંયમ અને સદાચાર પ્રત્યે દોરવા ઉપરાંત આશાભર્યું જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપી છે. તેઓ જૈન ધર્મના પ્રખ્યાતનામ વિદ્વાન છે અને તેના વિવિધ વિષયો પર ઘણા ગ્રંથો લખી ચૂક્યા છે.

સાહિત્યનું સર્જન કરતાં અવધાનવિદ્યાએ તેમનું આકર્ષણ કર્યું. તેનું પ્રાથમિક માર્ગદર્શન ની સતનાલાલજી પાસેથી મેળવી તેઓ આગળ વધ્યા અને સને ૧૯૩૫માં ગુજરાત શીહોર ખાતે જાહેર રીતે સો અવધાનના પ્રયોગો સફળ રીતે કરી બતાવતા 'શતાવધાની' નું બિરુદ પામ્યા. ત્યાર બાદ તેમણે ભારતનાં અનેક નગરોમાં અવધાનના પ્રયોગો કરી બતાવી જનતાનો પ્રેમ સંપાદન કર્યો છે. તેમણે આ વિદ્યાની પ્રાચીન પરંપરામાં કેટલુંક સંશોધન કરી તેને લોકભોગ્ય બનાવવામાં સારો એવો પરિશ્રમ કર્યો છે અને તેની પરંપરા જળવાઈ રહે તે માટે શિષ્યસમુદાય પણ તૈયાર કર્યો છે. ઉપરાંત 'સ્મરણકલા' નામનો એક ગ્રંથ પણ લખ્યો છે.

અવધાન-પ્રયોગોમાં ગણિતના કેટલાક પ્રયોગો આવતા. તેના પર તેમણે ઊંડું મનન કરીને ગણિતસિદ્ધિ (Mathe-magic)ના પ્રયોગો નિર્માણ કર્યા અને તે જાહેર રીતે કરી બતાવતા સરકારી વર્ગ ખૂબ પ્રભાવિત થયો. તેમણે ગણિતવિદ્યાનો લોકોને રસ લગાડવા માટે 'ગણિત-ચમત્કાર' 'ગણિત-રહસ્ય' અને 'ગણિત સિદ્ધિ' નામના ત્રણ ગ્રંથો રચીને પ્રકટ કર્યા છે અને તે લોકપ્રિય બન્યા છે.

આ રીતે સાહિત્યસર્જન, અવધાનપ્રયોગો અને ગણિતસિદ્ધિના

પ્રયોગો ઉપરાંત સામાજિક સંસ્થાઓમાં પણ રસ લીધો છે અને લોકસમૂહ તથા પરિષદો દ્વારા તેમને 'સાહિત્યવારિધિ', 'અધ્યાત્મવિશારદ', 'વિદ્યાભૂષણ', 'સરસ્વતીવરદપુત્ર', 'મંત્રમનીષી', 'ગણિતદિનમણિ' આદિ પદો તથા અનેક સુવર્ણચંદ્રકો અને સન્માનપત્રો અર્પણ થયાં છે.

તેમના ધર્મપત્ની ચંપાબહેન તપસ્વી છે અને તેમણે શ્રી શાહની પ્રવૃત્તિઓમાં ઘણો સાથ આપ્યો છે. હાલ તેમને નરેન્દ્રકુમાર નામનો એક પુત્ર તથા રશ્મિકા અને ભારતી નામની બે પુત્રીઓનો પરિવાર છે અને તેઓ મુંબઈમાં સ્થાયી રહી મુખ્યત્વે સાહિત્યસર્જન અને સામાજિક સેવાનું કાર્ય કરે છે.

શ્રી શાહ રાજકારણથી દૂર રહ્યા છે, પણ અનેક રાજકીય નેતાઓના સંપર્કમાં આવ્યા છે અને તેઓ તેમના માટે માનની લાગણી ધરાવે છે.

આજે આધ્યાત્મિક સાધના એ તેમનો સહુથી પ્રિય વિષય છે અને તે માર્ગે તેઓ આગળ વધી રહેલ છે. જપ-ધ્યાનમાં તેમણે સારી પ્રગતિ કરી છે.

૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ શ્રી શાહ સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહે છે અને પોતાના સમયનો બહુ ચીવટભર્યો ઉપયોગ કરે છે, જેમાંથી આજની યુવાન પેઢીએ બોધ લેવા જેવો છે.

શ્રી શાહને તંદુરસ્તીભર્યું દીર્ઘ જીવન ઇચ્છીએ છીએ અને તેમના હાથે વધુ સાહિત્યિક તથા સામાજિક સેવા થતી રહે, તેવી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

—જાણકાર



પ્રસ્તાવના

સંસારમાં ત્રણ પ્રકારના માનવીઓ હોય છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યો સદાય વિકાસશીલ હોય છે, બુદ્ધિહીન મનુષ્યો જડત્વ અને તમોગુણ ધરાવે છે અને કુબુદ્ધિમાન મનુષ્યો સદાય અધઃપતનનો માર્ગ અપનાવે છે. આમાં જે બુદ્ધિમાન મનુષ્યો છે તે પોતાના શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ભારે ઉત્સાહ ધરાવે છે અને સાધના માટે સર્વોત્તમ ગ્રન્થો અને આદર્શ ગુરુઓની શોધ કરે છે તથા સાધના માટે માર્ગદર્શન મેળવે છે, સાધના કરે છે અને પોતાના જીવનને સાર્થક કરે છે

બહિર્મુખ માનવી સ્વપ્નનગરી જેવા સંસારના ઝાંઝવાના નીરમાંથી મોક્ષનું મોતી લેવા ઇચ્છે છે, પાર્થિવ પુરુષાર્થથી પારસમણિ હાથ કરવા ઇચ્છે છે, સ્વાર્થી કર્મો વડે કલ્પવૃક્ષ ઉગાડવા મથે છે અને અન્તે 'રત્નચિન્તામણિ વ્યર્થ ખોયો' જેવો અનુભવ જીવનને અન્તે કરે છે. આમાં પણ જે બુદ્ધિમાન વર્ગ છે, તે નેતિ નેતિ કહી સાચા માર્ગે વળી જાય છે. શાશ્વત સુખને ઝંખે છે. શ્રેયસના માર્ગે પ્રયાણ કરવા સાચા માર્ગદર્શન માટે સદ્‌ગ્રન્થોની અને સદ્‌ગુરુઓની શોધ કરે છે.

પરંતુ આ શોધ ધારવામાં આવે તેટલી સરળ નથી. આવી શોધ કરતાં જતાં એને અનુભવ થાય છે કે :

શ્રુતિર્વિભિન્ના સ્મૃતયોઽપિ ભિન્ના ।
નૈકો મુનિર્યસ્ય મતં પ્રમાણમ્ ॥

કોઈ એને સિદ્ધિઓ તરફ લલચાવે છે, કોઈ એને અમુક જ ધર્મ, સંપ્રદાય, પ્રણાલિકા અથવા પંથના અમુક જ માર્ગ તરફ જવા લલચાવે છે. આમાં ય અજ્ઞાની, સ્વાર્થી, શોષક, દંભી અને શારીરિક તથા માનસિક રોગોથી પીડાતા ગુરુઓનો પાર નથી. પ્રાચીન ધર્મગ્રન્થોમાં આવા પાખંડી ગુરુઓ વિશે ઘણું લખવામાં આવ્યું છે. 'ધન હરે, ધોખો નવ હરે, એ ગુરુ શું કલ્યાણ જ કરે ?' એમ અખા ભગતે આવા ગુરુઓનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કર્યું છે!

બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પણ અન્ય મનુષ્યના માફક સુખ ઇચ્છે છે પણ એ શાશ્વત અને આધ્યાત્મિક સુખ ઇચ્છે છે, એટલું જ નહીં પણ પોતાની આસપાસના તમામ જીવોનું અનેક રીતે વધુમાં વધુ કલ્યાણ કરવાની એનામાં ઝંખના હોય છે. યોગ્ય માર્ગદર્શનને અભાવે પોતે આ દિશામાં આગળ વધી શકતા નથી. એવો અસંતોષ ધરાવનારા આવા મનુષ્યો માટે '**આત્મદર્શનની અમોઘ વિદ્યા**' નામનો આ મૂલ્યવાન ગ્રન્થ શતાવધાની અધ્યાત્મવિશારદ શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહે રચ્યો છે. આ ગ્રન્થ એમની પરિણત પ્રજ્ઞાના પ્રશસ્ય ફલસ્વરૂપે રચ્યો છે. પચાસથી ય વધુ વર્ષોની પોતાની આધ્યાત્મિક સાધના દરમિયાન એમણે ધર્મ, યોગ અને અધ્યાત્મના વિષયના હજારો ગ્રન્થોનો અભ્યાસ કર્યો છે. આવા ગ્રન્થોના અભ્યાસમાં ચિંતન, મનન અને નિદિધ્યાસન પછી જે સત્ત્વ એમાંથી મળ્યું એને એમણે સાધનાની કસોટીએ ચડાવ્યું. આમાં અનેક યોગીઓ, તપસ્વીઓ, આચાર્યો વગેરે પાસેથી માર્ગદર્શન પણ પ્રાપ્ત કર્યું. આમ અર્ધી સદીની સતત સાધનાને પરિણામે આત્મદર્શન માટે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે શું જાણવું જોઈએ અને સાધના કેવી રીતે કરવી, એનો રાજમાર્ગ તૈયાર કર્યો છે.

લગભગ અર્ધી સદીથી શ્રી ધીરજલાલભાઈ અંધકારમાં અથડાતા માનવીઓ માટે એક પ્રદીપ જેવું જીવન ગાળી રહ્યા છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ત્રિવિધ તાપથી પીડાતા માનવીઓના તાપ અને સંતાપ દૂર કરવા શ્રી ધીરજલાલભાઈ મુમુક્ષુને સાધના માટે માર્ગદર્શન આપવા ઉપરાંત સક્રિય સહાય કરતા આવ્યા છે પરિણામે એમનો ચાહક અને પ્રશંસકવર્ગ સદાય વધતો જ રહ્યો છે

યોગ વિશે અનેક ગ્રન્થો વિવિધ ભાષાઓમા લખાયા છે, એમાં આ ગ્રંથ વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. યોગના દુર્ગમ અને ક્લિષ્ટ વિષયને પણ સામાન્ય માનવી સમજી શકે એવી સરળ ભાષામાં સચોટ દૃષ્ટાન્તો સાથે એમણે રજૂ કર્યો છે. પોતાના માર્ગદર્શનના સમર્થનમાં એમણે અનેક નિષ્ણાતો અને વિશારદોના અભિપ્રાયો ઔચિત્ય અને પ્રમાણ જાળવીને રજૂ કરેલ છે. પોતાને શું કહેવુ છે તેના કરતાં બુદ્ધિમાન મનુષ્ય આત્મદર્શન માટે પોતાની પાસેથી કેવા માર્ગદર્શનની અપેક્ષા રાખે છે એ વિશે શ્રી ધીરજલાલભાઈએ વધારે ધ્યાન આપ્યું છે આત્મદર્શન માટે જીવનની પૂર્વભૂમિકાનું ઘડતર અત્યન્ત મહત્ત્વનું છે અને તે સમજાવવા પ્રારંભિક વક્તવ્યથી ગ્રન્થની શરૂઆત કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ પ્રાચીન યોગવિદ્યા શા માટે પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ છે તે એમણે સમજાવ્યું છે. યોગને એમણે સર્વ ધર્મના સારરૂપે મહત્ત્વ આપ્યું છે. યોગને આજે સામાન્ય રીતે શારીરિક ક્રિયા સમજવામા આવે છે પણ આ યોગ અધ્યાત્મવાદનો નીચોડ શા માટે છે તે એમણે સોદાહરણ અને સ્પષ્ટતયા સમજાવ્યું છે યોગ જીવનનું વિજ્ઞાન શા માટે છે, યોગનો મહિમા શો છે, એનું નિરૂપણ કરીને એમણે યોગ વિશેના ખોટા ખ્યાલો દૂર કરવા સમજાવ્યું છે.

ત્યારબાદ સાધકોએ સમજવા જેવું માર્ગદર્શન આપીને સાધના માટે કેળવવા જેવા ગુણો, યોગના અર્થ અને પ્રકારો સમજાવીને

એમણે મંત્રયોગ, હઠયોગ, લયયોગ તથા રાજયોગ વિશે ઉત્કૃષ્ટ વિચારણા રજૂ કરી છે. તેથી આ વિષયમાં ચર્ચા ન કરું.

ચિત્ત અને તેની વૃત્તિઓ, યોગ બળો, યોગ વિઘ્નો, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગના અષ્ટાંગ વિશે સ્પષ્ટ ખ્યાલ આપીને એમણે ક્રિયાયોગ, સાધક, સિદ્ધિઓ યોગજન્ય સિદ્ધિઓ સમજાવીને સાધકોના પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તરરૂપે સાધકોની જિજ્ઞાસાની પૂર્તિ કરી છે.

યોગદર્શન એકેડેમીના અધ્યક્ષ તરીકે અને યોગના સાધક અને યોગાચાર્ય તરીકે મારા જોવામાં આવ્યું છે કે સુખની શોધમાં નિરાશા મળતાં છેવટે માનવી યોગ તરફ વળે છે અને યોગ જ અન્તે તેને આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ત્રિવિધ તાપમાંથી મુક્તિ આપે છે અને માનવીને આત્મદર્શન તરફ વાળે છે. આવા તમામ માનવીઓ અને જિજ્ઞાસુઓને આ ગ્રન્થ યોગના દુર્ગમ વિષયને હસ્તામલકવત્ સુલભ અને સહજસાધ્ય કરી આપે છે. આ દૃષ્ટિએ આ ગ્રન્થ અત્યન્ત આવકારપાત્ર છે અને શ્રી ધીરજલાલભાઈની આ સેવા હાર્દિક અભિનંદન અને પ્રોત્સાહનને પાત્ર છે. શ્રી ધીરજલાલભાઈને શતશત ધન્યવાદ સાથે વિરમું છું.

યોગદર્શન એકેડેમી
૨૭, જીવનસંતોષ સોસાયટી
જીવનવીમા નગર,
સરદાર પટેલ રોડ,
બોરીવલી વેસ્ટ, મુંબઈ–૯૨
ટેલી : ૬૬૧૧૨૪

યોગાચાર્ય
શાન્તિકુમાર જ. ભટ્ટ



સાક્ષીભૂત ગ્રંથોની યાદી

અગ્નિપુરાણ
અમનસ્કયોગ
અમૃતબિન્દુ ઉપનિષદ્
કૂર્મપુરાણ
ગરુડપુરાણ
ગોરક્ષસંહિતા
છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્
જપ-ધ્યાન-રહસ્ય (સ્વરચિત)
ધ્યાનબિન્દુ ઉપનિષદ્
પરમાર્થબોધિની ટીકા (પાતંજલ)
પાતંજલ યોગદર્શન
પ્રશ્નોપનિષદ્
ભગવદ્ગીતા
મનુસ્મૃતિ
માન્ડૂક્યોપનિષદ્
મંત્રચિંતામણિ (સ્વરચિત)
મંત્રદિવાકર („)
યાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતા

યોગકૌસ્તુભ
યોગતત્ત્વ
યોગબીજ
યોગવાસિષ્ઠ
રાજયોગ
વિવેકચૂડામણિ
વિષ્ણુપુરાણ
વ્યાસભાષ્ય (પાતંજલ)
The science of Yoga

જૈન

આવશ્યકનિર્યુક્તિ
જ્ઞાતાધર્મકથા
ધ્યાનશતક
યોગબિન્દુ
યોગવિંશિકા
યોગશાસ્ત્ર

ઉપયોગમાં લીધેલા અન્ય ગ્રંથોની યાદી

આત્મવિદ્યા તથા યોગસાધના (હિંદી)
ધ્યાન અને જીવન
પ્રાણાયામ–નિરૂપણ
ભારત અને ટિબેટના યોગીઓ તથા યોગવિદ્યાના ચમત્કારો
મંત્રવિજ્ઞાન (સ્વરચિત)
યોગદર્પણ
યોગપ્રભાકર
યોગવિજ્ઞાન (હિંદી)
યોગ સાધન–સચિત્ર (હિંદી)
યોગાભ્યાસ (સ્વરચિત)



વિષયાનુક્રમ

આત્મ દર્શનની
અમોઘ વિદ્યા



[૧]

પ્રારંભિક વક્તવ્ય

આત્માનું દર્શન કરાવે, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરાવે, આત્માની સ્પષ્ટ અનુભૂતિ કરાવે, એવી એક અમોઘ વિદ્યા અસ્તિત્વમાં છે. અમોઘ એટલે નિષ્ફલ ન જાય એવી, રામબાણ, સચોટ.

આ વિદ્યા ભારતવર્ષમાં ઉદ્‌ભવી છે અને ભારતવર્ષમાં જ વિકાસ પામી છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો ભારતની દિવ્ય ભૂમિની એ સહુથી ઉમદા ભેટ છે અને તે સમસ્ત માનવજાતિનું કલ્યાણ કરી શકે એમ છે.

સંસારમાં સબડી રહેલી એક વ્યક્તિને આત્મદર્શન કરાવવું, આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવવો, આત્માનુભૂતિ કરાવવી, એથી વિશેષ કલ્યાણ બીજું શું હોઈ શકે ? મોક્ષનું એ મૂળ છે, મુક્તિની એ આધારશિલા છે, પરમપદની પ્રાપ્તિનું એ પવિત્ર પ્રતિષ્ઠાન છે; તેથી જ અમે એ વિદ્યાનું રહસ્ય પ્રકાશવા ઉત્સુક બન્યા છીએ, તેથી જ અમે એ વિદ્યાનો

વિશદ વિસ્તૃત પરિચય કરાવવા આ ગ્રંથ નિર્માણ કરી રહ્યા છીએ.

જાણનારાઓ જાણે છે કે ગ્રંથનિર્માણનું કાર્ય કેટલું કઠિન છે? દિવસો સુધી—મહિનાઓ સુધી એકધારી મહેનત કરીએ ત્યારે ગ્રંથ નિર્માણ થાય છે. છેલ્લાં પીસ્તાલીશ-પચાસ વર્ષમાં અમે આવી મહેનત કરી છે અને તેના પરિણામે ૩૫૮ જેટલા નાના-મોટા ગ્રંથો નિર્માણ થઈ શકયા છે. આ મહેનત કરવામાં અમને આનંદ આવ્યો છે, કારણ કે અંતરના ઉલ્લાસથી પ્રેરાઈને એ મહેનત કરેલી છે. આજે પણ એવી મહેનત કરવામાં આનંદ માણીએ છીએ, પણ હવે એક જ ચક્ષુ કામ આપે છે અને શરીર જોઈએ તેવો સાથ-સહકાર આપતું નથી, પરંતુ અમને એ વાતનો ખેદ નથી. અમારું મન મજબૂત છે અને અંતર ઉલ્લાસથી ભરેલું છે, એટલે અમારી મુરાદ બર આવે છે. કોઈએ ધાર્યું ન હતું કે હવે અમે નવો ગ્રંથ લખી શકીશું. અમને પોતાને પણ એ વાતની ખાતરી ન હતી, છતાં એક શુભ ક્ષણે ભાવના જાગી, સંકલ્પ થયો અને ગ્રંથનિર્માણનું કાર્ય આગળ વધ્યું. વચ્ચે વિઘ્નો તો આવ્યાં, પણ ઉપાસનાબળે એ બધાં વિઘ્નો ઓળંગી ગયાં અને આખરે ગ્રંથની પૂર્ણાહુતિ કરી. ગમે તેમ, પણ આજે આ ગ્રંથ પાઠકોના કરકમલમાં મૂકી શકયા, તેનો અમને આનંદ છે.

ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, મંત્ર, યોગ વગેરે સંબંધી અમારું

જે અધ્યયન છે, અમારો જે અનુભવ છે, તે આ ગ્રંથમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમાં કેટલી સફળતા મળી છે? તેનો નિર્ણય પાઠકોએ પોતે કરવાનો છે.

સમયની વણઝાર તો વણથંભી કુચ કરી રહી છે. તેમાં આપણે શું સાધ્યું? અને શું સાધવાનું બાકી રહ્યું? તે વિચારવાનું છે. જો એ વિચારવાની ફુરસદ ન હોય તો સમજવું કે આપણે દળી-દળીને ઢાંકણીમાં ઉધરાવી રહ્યા છીએ.

આખી જીંદગી ધન કમાવામાં પૂરી કરનારને એક કવિ પૂછે છે:

भव सघलुं कमाइउं, केतउ आविउं भागि ?
गाडुं भरिउं लक्कुडां, खोखरी हंडि आगि ।×

'હે ભાઈ! તું આખી જિંદગી સુધી કમાયો, તેમાંથી તારા ભાગમાં શું આવ્યું? ગાડું ભરીને લાકડાં અને આગળ એક ખોખરૂં હાંડલું કે બીજું કંઈ!'

મહમ્મદ ગીઝનીએ ભારતવર્ષ પર અનેક વાર ચડાઈઓ કરી અને હીરા, મોતી તથા સુવર્ણના ઢગલા ભેગા કર્યા. આ પ્રવૃત્તિમાં તે એટલો મશગુલ બની ગયો હતો કે તેને બીજું કશું વિચારવાની ફુરસદ ન હતી. પરંતુ અંત સમય નજીક આવ્યો, ત્યારે એ હીરા, મોતી

× આ દુહો જુની ગુજરાતી ભાષાનો છે.

અને સુવર્ણના ઢગલા પર બેસી પોકે ને પોકે રોયો કે 'અરેરે! આમાંનું કંઈ પણ મારી સાથે આવશે નહિ? શું હું ખાલી હાથે જ જવાનો?' જો આ વિચાર પહેલાં આવ્યો હોત તો ભારતવર્ષ પર વારંવાર ચડાઈ કરવાનું ચક્રમપણું ન જ કર્યું હોત. તેણે કોઈ ઓલિયાનાં શરણ તળાસ્યાં હોત અને પાક જીવન ગુજારવામાં આનંદ માન્યો હોત.

આપણામાંના ઘણાખરા આ મહમ્મદ ગીઝનનું જ અનુસરણ કરી રહ્યા છે. અલબત્ત, તેમની પાસે લાવ-લશ્કર નથી, એટલે તેઓ કોઈ પ્રદેશ પર ચડાઈ કરતા નથી, પણ પોતાની સર્વ શક્તિથી ધનની સામે મોરચો માંડે છે અને તેમાંથી જે લૂંટાય તે લૂંટીને આનંદ માને છે! આ ચક્રમપણામાં-ગાંડપણમાં તેઓ સાન ને ભાન બધું ભૂલી જાય છે. તેમને ધર્મ કે કર્મ (કર્તવ્ય) કોઈનો વિચાર આવતો નથી, પછી મેં શું સાધ્યું? અને શું સાધવાનું બાકી રહ્યું? એ વિચારણા તો દિલને સ્પર્શે જ ક્યાંથી?

જો ધન કમાવાની આ આંધળી દોટમાંથી મનુષ્ય થોડો વિસામો લે, કોઈ જ્ઞાનીનો સંગ કરે કે સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચે તો તેની આંખ ઉઘડી જાય અને મનુષ્ય તરીકેનું પોતાનું કર્તવ્ય સમજવામાં આવે. પણ આ દોટમાંથી થોડો વિસામો લેવાનું ડહાપણ કેટલા બતાવે છે?

એક સુજ્ઞ મનુષ્ય તરીકે આપણે આપણું કલ્યાણ

આથી રાજાએ જરા આવેશમાં ગર્જીને પૂછ્યું કે 'તો શું ચોમાસામાં જશો ?'

સેનાપતિએ કહ્યું : 'મહારાજ! ચોમાસાનો સમય ચડાઈ માટે નકામો છે. રસ્તામાં પાણી ભર્યાં હોય, કાદવ-કીચડ જામ્યો હોય, તેથી રસ્તાઓ ઓળંગવામાં ઘણી મુશ્કેલીઓ પડે. શાસ્ત્રમાં પણ આ વખતે ચડાઈ કરવાનો નિષેધ છે.'

રાજાએ કહ્યું : 'તો એમ જ કહોને તમારી જવાની ઇચ્છા નથી !'

સેનાપતિએ કહ્યું : 'મહારાજ જવાની ઇચ્છા તો જરૂર છે, પણ ત્યાં ક્યારે જવું ? એ સૂઝતું નથી.'

બાળપણમાં આપણા કલ્યાણનો વિચાર કરી શકીએ તેવી સ્થિતિ હોતી નથી. એ વખતે વિવિધ પ્રકારની રમતો ગમે છે અને તેમાં વખત વ્યતીત થાય છે. વળી એ વખતે વ્યાવહારિક કેળવણી લેવાની હોય છે, તેમાં બાકીનો વખત પૂરો થાય છે.

જુવાનીમાં રળવાની જવાબદારી માથે આવે છે. વળી વ્યવહાર સંભાળવાનો હોય છે અને મનનું વલણ વિષયભોગ તરફ વિશેષ હોવાથી બાકીનો સમય એમાં પૂરો થઈ જાય છે.

બાકી રહ્યું ઘડપણ. પરંતુ તે વખતે આપણા શરીરની

હાલત કમજોર હોય છે, ઇન્દ્રિયો બરાબર કામ આપતી નથી અને બે-ચાર વ્યાધિઓ પાછળ પડયા જ હોય છે. એટલે એ વખતે પણ કલ્યાણની કાર્યવાહી થઈ શકતી નથી.

આમ જીવનના ત્રણેય તબક્કા—જીવનની ત્રણેય અવસ્થાઓ પસાર થઈ જાય છે અને આપણે હાથ ઘસતા રહી જઈએ છીએ. માનવ જેવો ભવ મળ્યો, આર્ય દેશ અને આર્ય સંસ્કારો મળ્યા, છતાંયે આત્માનું હિત સાધી ન શકીએ, આત્મદર્શનનો—આત્મસાક્ષાત્કારનો લાવો ન લઈ શકીએ તો આપણા જેવા મૂર્ખ કોણ ?

આપણું હિત શેમાં છે ? તે સમજવું નહિ, સમજ્યા પછી પણ તેના તરફ લક્ષ્ય આપવું નહિ કે તેની સાધના માટે જોઈતો પ્રયાન-પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ કરવો નહિ, એ મૂર્ખતા નહિ તો બીજું શું છે ? જે પોતાનું હિત શેમાં છે ? તે બરાબર સમજે છે અને તેની સિદ્ધિ માટે અવિરત પુરુષાર્થ કરે છે, તેને જ અમે સુજ્ઞ-શાણો-સમજુ લેખીએ છીએ.

સાચી વાત તો એ છે કે મનુષ્ય જ્યારથી સમજણો થાય, ત્યારથી તેણે ત્રણ પ્રશ્નો વિચારી લેવા જોઈએ

(૧) હું કોણ છું ?

(૨) હું ક્યાંથી આવ્યો ?

(૩) મારું કર્તવ્ય શું છે ?

આ પ્રશ્નોના સાચા ઉત્તર તરત સાંપડશે નહિ. તે માટે ગુરુ કે જ્ઞાનીનો સમાગમ કરવો પડશે અને તેમની સાથે સારી એવી ગગાંમાં પણ ઉતરવું પડશે, પરંતુ આખરે નિર્ણય થશે કે—

(૧) હું આત્મા છું.

(૨) અનંતકાલથી સંસારમાં રખડતાં રખડતાં અહીં આવી પહોંચ્યો છું.

(૩) હવે એ રખડપટ્ટીનો અંત આવે એવી પ્રવૃત્તિ કરવી, એ મારું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

જો આટલી વાત બરાબર સમજાઈ જાય તો માનવ-ભવને સાર્થક કરવાના સંજોગો ઉજળા છે.

જે આત્માને માનતો નથી, તેને આત્મદર્શન કરવાની, આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાની કે આત્માનુભૂતિ કરવાની તાલાવેલી લાગે શી રીતે? અને તે માટે પ્રયત્નશીલ બને શી રીતે? તાત્પર્ય કે સુજ્ઞ મનુષ્યે નાનપણથી જ આત્માના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધાવાન બનવું જોઇએ અને પોતાની સંતતિને પણ એ જ સંસ્કારો આપવા જોઇએ.

કેટલાક કહે છે કે ધર્મ અને અધ્યાત્મ સંબંધી ઘણું વાંચ્યું, પણ તેથી દહાડો વળ્યો નહિ, એટલે હવે વાંચવાનું મન થતું નથી. પરંતુ એકલું વાંચીએ તે બસ નથી.

પત્નીએ આ સ્ત્રીને જોઈ. દેવપત્નીએ પોતાના પતિને પૂછ્યું કે 'હે સ્વામી! આ સ્ત્રી શા માટે આવું રુદન કરે છે?' દેવે કહ્યું: 'આ સ્ત્રીએ ક્રોધે ભરાઇને મંત્રબળથી પોતાના પતિને બળદ બનાવી દીધો છે. હે દેવી! તમને નજીકમાં જે બળદ દેખાય છે, તે ખરો બળદ નથી, પણ એનો પતિ છે. હવે તે સ્ત્રી એ મંત્રનું વારણ જાણતી નથી, એટલે પોતાના કુકર્મનો પસ્તાવો કરતી રડી રહી છે.'

દેવપત્નીએ કહ્યું: 'નાથ! એવો કોઈ ઉપાય ખરો કે જેના વડે આ બળદ ફરી મનુષ્ય બની જાય?' દેવે કહ્યું: 'પ્રિયે! આ વડની આસપાસ જે વનસ્પતિ ઉગેલી છે, તેમાં સંજીવની નામની એક ઔષધિ છે. તે જો બળદના ખાવામાં આવે તો ફરી પાછો મનુષ્ય થાય.'

આટલું કહી તે દેવ અને તેની પત્ની ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા. હવે આ શબ્દો પેલી સ્ત્રીએ બરાબર સાંભળ્યા હતા, એટલે વિચાર કરવા લાગી કે 'આ વનસ્પતિના સમૂહમાં સંજીવની ઔષધિ કઈ છે? તે હું જાણતી નથી, પરંતુ આસપાસની બધી વનસ્પતિ કાપીને ખવડાવવા માંડું તો તેમાં એ ઔષધિ આવી જશે અને મારું કામ થઈ જશે.' એટલે તે આસપાસની બધી વનસ્પતિ કાપીને બળદને રોજ ખવડાવવા લાગી. એમ કરતાં સંજીવની ઔષધિ પણ તેના ખાવામાં આવી, એટલે તે બળદ પુનઃ મનુષ્ય બન્યો અને સ્ત્રી ખૂબ રાજી થઈ.

તાત્પર્ય કે સારાં-ઉત્તમ-બોધદાયક પુસ્તકો વાંચતાં તેમાંથી કેટલીક સામગ્રી એવી મળી જાય છે કે જે આપણું કલ્યાણ કરવામાં સહાયભૂત થાય છે.

આ પ્રારંભિક વક્તવ્ય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં અમે એટલી સ્પષ્ટતા કરવા ઇચ્છીએ છીએ કે આત્મદર્શનની ાબોધ વિદ્યા તે યોગ છે અને તેને અનુલક્ષીને જ વે પછીનાં પૃષ્ઠોમાં વિસ્તૃત વિવેચન કરવામાં આવ્યું પાઠકો આ બધું ક્રમશઃ વાંચે-વિચારે અને પોતાનું લીઈ સાધે, એ જ મંગલ કામના.

[૨]

યેાગ પ્રાચીન–પવિત્ર–શ્રેષ્ઠ

યેાગસંપ્રદાય પ્રથમ કેાનાથી ચાલ્યેા ? એ કહેવું મુશ્કેલ છે. કેટલાંક શાસ્ત્રેામાં એમ કહેવાયું છે કે યેાગ-સંપ્રદાયની શરૂઆત હિરણ્યગર્ભથી થઇ. શ્રીમન્નથુરામ શર્માએ 'યેાગકૌસ્તુભ' માં યેાગસંપ્રદાયના પ્રથમ પ્રવર્તક તરીકે શ્રી હિરણ્યગર્ભને નમસ્કાર કર્યો છે.

ભગવદ્‌ગીતાના કથન મુજબ યેાગવિદ્યાનેા પ્રથમ પ્રકાશ પરમાત્માએ (વિષ્ણુ ભગવાને) પેાતે સૂર્ય આગળ કર્યો, સૂર્યે તેનેા પ્રકાશ મનુ આગળ કર્યો, મનુએ તેનેા પ્રકાશ ઇક્ષ્વાકુ આગળ કર્યો. આ રીતે યેાગની પરંપરા આગળ ચાલી અને તેની સાધના કરનાર અનેક રાજર્ષિઓ થયા. કેટલાક કાલ પછી એ પરંપરા તૂટી, પણ શ્રી-કૃષ્ણે એનેા પુનઃ પ્રકાશ કર્યો અને તેનું રહસ્ય અર્જુનને આપ્યું.

શૈવેા આ વિદ્યાનેા મૂલ સંબંધ શ્રી શંકર ભગવાન

વિદ્યાઓ અનેક પ્રકારની છે અને તે અનેક પ્રકારનું જ્ઞાન આપે છે, પણ તેમાંની કોઈ વિદ્યા યોગવિદ્યાની બરાબરી કરી શકે એમ નથી, તેથી તે શ્રેષ્ઠ ગણાઈ છે. **યાજ્ઞવલ્ક્યસ્મૃતિમાં** કહ્યું છે કે–

इज्याचारदमाहिंसातपःस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

'આ જગતમાં લોકો ધર્મને માટે જુદાં જુદાં કર્મોનો આશ્રય લઈ રહ્યા છે. કોઈ દેવતાનું પૂજન કરે છે, કોઈ અમુક પ્રકારના આચારનું પાલન કરે છે, કોઈ ઇન્દ્રિયદમન કરે છે, કોઈ અહિંસાનું પાલન કરે છે, કોઈ તપ કરે છે, તો કોઈ શાસ્રોનો સ્વાધ્યાય કરવામાં મસ્ત રહે છે; પરંતુ યોગસાધના વડે આત્મદર્શન કરવું એ સહુથી મોટો ધર્મ છે.'

યોગબીજમાં પાર્વતી અને શિવના સંવાદ દ્વારા પણ લગભગ આવી જ વાત કહેવામાં આવી છે. પાર્વતીના પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં શ્રી શંકર કહે છે :

ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥

'હે પ્રિયે! એક મનુષ્ય જ્ઞાનનિષ્ઠ હોય, અથવા સંસારથી પૂરેપૂરો વિરક્ત હોય, અથવા ધર્મનો પૂરેપૂરો જાણકાર હોય, અથવા જેણે પોતાની બધી ઇન્દ્રિયો

જિતેલી હોય, અરે ! તે દેવની કોટિમાં પહોંચી ગયો હોય, પણ યોગ વિના-યોગસાધના વિના તે મોક્ષ પામતો નથી. તાત્પર્ય કે મોક્ષપ્રાપ્તિ યોગ વડે થતી હોવાથી તે જ્ઞાનનિષ્ઠા, વૈરાગ્ય, ધર્મપરાયણતા તથા ઇન્દ્રિયજય કરતાં શ્રેષ્ઠ છે.'

ભગવદ્‌ગીતાના નિમ્ન શબ્દો પણ યોગની શ્રેષ્ઠતા પુરવાર કરે છે :

तपस्विभ्योऽधिको योगी, ज्ञानीभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी, तस्माद्योगी भवार्जुन ॥६-४६॥

'તપસ્વીથી યોગી શ્રેષ્ઠ છે, જ્ઞાનીથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે અને શાસ્ત્રોક્ત અનેક પ્રકારનાં કર્મો કરનાર કરતાં પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે, તેથી હે અર્જુન ! તું યોગી થા.'

યોગની શ્રેષ્ઠતા બતાવવા માટે આટલાં પ્રમાણો પૂરતાં નથી શું ?

જ્ઞાનીઓ આ પ્રાચીન, પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ યોગની સાધના કરીને આપણને આ જ જીવનમાં અપૂર્વ સુખનો અનુભવ લેવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ આપણે સંસારનાં કામક સુખોમાં એવા અટવાઈ ગયા છીએ કે તેમના એ ઉપદેશને શિરોમાન્ય કરતા નથી. આપણી આ કામક મનોદશાને દૂર કરવા માટે તેમણે એક સુંદર આખ્યાયિકા કહી છે.

ભૂંડ બનેલો ઇન્દ્ર

એક વાર ઇન્દ્રે સ્વર્ગ છોડી પૃથ્વીમાં કોઇ ઠેકાણે ભૂંડનો દેહ ધારણ કર્યો. ભૂંડનો મુખ્ય ખોરાક વિષ્ટા. તે ખાઇને એ આનંદ કરવા લાગ્યો. પછી તેને એક ભૂંડણી મળી. તેના પર તે વારી ગયો અને તેની સાથે વિષયસુખ ભોગવવા લાગ્યો. એમ કરતાં તેને સાત બચ્ચાં થયાં. પછી તે ભૂંડ વિચારવા લાગ્યો: 'કેવી સરસ પત્ની! કેવાં સરસ બાળકો! શું દુનિયામાં બીજા કોઈને મારા જેવું સુખ હશે ખરું?'

આ બાજુ ઇન્દ્રનું સિંહાસન ખાલી પડેલું જોઇને દેવો વિચારવા લાગ્યા કે 'આપણા સ્વામી ક્યાં ગયા? તેમના વિના બધું સૂનું છે, માટે તેમને શોધી કાઢીએ.' તેઓ શોધ કરતાં પૃથ્વી પર આવ્યા અને પેલા ભૂંડ પાસે પહોંચ્યા. ત્યારે એ ભૂંડ એક કાદવ-કીચડવાળી તળાવડીમાં મસ્ત થઈને પડ્યો હતો.

દેવોએ કહ્યું: 'મહારાજ! હવે સ્વર્ગમાં ચાલો.'

જેને પોતાની સ્થિતિનું વિસ્મરણ થઈ ગયું હ એવા ભૂંડરૂપ ઇન્દ્રે કહ્યું: 'તમે કોણ છો? અને સ્વર્ગમાં શા માટે લઈ જવા ઇચ્છો છો? સ્વર્ગ એ વસ્તુ છે? તે હું જાણતો નથી.'

દેવોએ કહ્યું: 'અમે તમારા સેવકો છીએ અને

એ માનશે નહિ. પછી તેમણે એનું એક બચ્ચું મારી નાખ્યું. એટલે ભૂંડ વિચારવા લાગ્યો કે 'બનવા કાળ બને છે. હજી મારે છ બચ્ચાં તો છે ને!' એટલે દેવોએ બીજું, ત્રીજું એમ બાકીનાં છ યે બચ્ચાં મારી નાંખ્યાં. આ જોઈ ભૂંડ વિચારમાં પડી ગયો કે આ શું? મારાં બધાં બચ્ચાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં! હવે હું કોનું મોઢું જોઈને રાજી થઈશ? હવે આ જગતમાં મને આશ્વાસન આપે એવી મારી પત્ની જ છે. પરંતુ દેવોએ પત્નીને પણ મારી નાખી, ત્યારે ભૂંડ વિલાપ કરવા લાગ્યો કે 'હવે હું શી રીતે જીવીશ? મારી પત્ની પણ ચાલી ગઈ! મારાં બાળકો પણ ચાલ્યાં ગયાં! આ જગતમાં મારું કહેવાય એવું કોઈ રહ્યું નહિ. હે ભગવાન! તેં આ શું કર્યું?'

છેવટે દેવોએ તેનો દેહ પણ ચીરી નાખ્યો, ત્યારે ઇન્દ્ર પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી ગયો અને તેને જાણે કે એક ભયંકર સ્વપ્ન આવ્યું હોય એમ લાગ્યું. તેને વધારે આશ્ચર્ય તો એ વાતનું થયું કે હું ઈન્દ્ર દેવોનો શિરોમણિ છતાં ભૂંડ હોવાનો ભ્રમ કેમ થયો? અને મને ભૂંડની જીંદગી કેમ સારી લાગી? પછી ઇન્દ્રે પોતાનું સિંહાસન સંભાળી લીધું અને તે પૂર્વવત્ સ્વર્ગનું રાજ્ય ભોગવવા લાગ્યો.

અહીં ઈન્દ્ર તે આપણો આત્મા છે. ચિદાનંદ સ્વરૂપ એ તેનો અપૂર્વ વૈભવ છે. તેણે પ્રારબ્ધ કર્મ ભોગવવા

[૩]

યોગ-સર્વ ધર્મનો સાર

એક વિષય અંગે ઘણું કહેવાનું હોય છે, પણ તે બધું સાથે કહી શકાતું નથી. તે ક્રમશઃ જ કહેવું પડે છે અને એ રીતે વિષયનો વિસ્તાર થાય છે. ગત પ્રકરણમાં એમ કહેવામાં આવ્યું કે યોગવિદ્યા પ્રાચીન, પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ છે. આ વાત તમારા મનમાં બરાબર ઠસી હશે એમ માનીને આગળ ચાલીએ છીએ.

આ જગતમાં અનેક ધર્મો પ્રવર્તે છે. તે બધા સ્થિતિ-સંયોગ અનુસાર ઉદ્‌ભવેલા છે અને તેમણે પોતપોતાની રીતે પોતાનું કાર્ય કરેલું છે. આમ છતાં તેમનો મુખ્ય પ્રયત્ન તો મનુષ્યને સારો–સંસ્કારી–પવિત્ર બનાવવાનો જ રહ્યો છે અને તે પ્રશંસનીય છે. દરેક ધર્મે પોતાનાં મંતવ્યો વ્યસ્થિત કરવા શાસ્ત્રો રચ્યાં છે, એ રીતે શાસ્ત્રોની સંખ્યા ઘણી મોટી બનેલી છે. આ બધાં શાસ્ત્રો વાંચવા–વિચારવાનું સામાન્ય મનુષ્ય માટે શક્ય નથી.

રચના કરી. પછી તેઓ જિતશત્રુ નામના રાજા પાસે ગયા અને કહ્યું : 'હે રાજન્! અમે આ મહાગ્રંથોની રચના કરી છે, તે તમે સાંભળો.'

રાજાએ કહ્યું : 'કેટલા શ્લોકપ્રમાણ છે?'

પંડિતોએ કહ્યું : 'દરેક ગ્રંથ લાખ શ્લોકપ્રમાણ છે.'

રાજાએ કહ્યું : 'એટલા મોટા ગ્રંથો સાંભળવા બેસું તો મારું બધું કામ રખડી જાય.'

પંડિતોએ કહ્યું : 'તો એને પચીશ-પચીશ હજાર શ્લોકપ્રમાણ બનાવી દઈએ.'

રાજાએ કહ્યું : 'તો પણ બધા થઈને લાખ શ્લોક થાય, માટે તેનો સંક્ષેપ થઈ શકે એમ હોય તો જણાવો.'

પંડિતોએ કહ્યું : 'જો આપની ઈચ્છા એવી જ હોય તો અમે તેને માત્ર હજાર-હજાર શ્લોકમાં સમાવી દઈએ.'

પરંતુ રાજાને તે પ્રમાણ પણ ઘણું વધારે લાગ્યું, એટલે પંડિતો પાંચસો શ્લોક પર આવ્યા, તેમાંથી સો શ્લોક પર આવ્યા, તેમાંથી દશ શ્લોક પર આવ્યા અને છેવટે એક એક શ્લોકમાં તેનો સંક્ષેપ કરવા તૈયાર થયા. ત્યારે રાજાએ કહ્યું : 'તમે જે કંઈ કહો તે સાંભળીને હું યાદ રાખવા માગું છું અને ચાર શ્લોકને યાદ રાખવા જેટલી મારી યાદશક્તિ નથી, તેથી ચારેય મળીને એક શ્લોક સંભળાવો તો સાંભળું.' તાત્પર્ય કે તમે એક એક

શ્લોક નહિ પણ તેનું એક એક ચરણ માત્ર કહો, એ રીતે તૈયાર થયેલો આખો શ્લોક હું યાદ રાખી લઈશ. ક્યાં લાખ શ્લોક અને ક્યાં એક ચરણ! પણ પંડિતો ગાંજ્યા જાય એવા ન હતા. તેઓ લાખ શ્લોકનો સાર માત્ર એક એક ચરણમાં કહેવા તત્પર થયા.

તેમાંનો પહેલો પંડિત જે આયુર્વેદમાં નિષ્ણાત હતો, તેણે કહ્યું : 'जीर्णे भोजनमात्रेयः' બીજો ધર્મશાસ્ત્રમાં વિશારદ હતો, તેણે કહ્યું : 'कपिलः प्राणीनां दया।' ત્રીજો નીતિશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતો, તેણે કહ્યું : 'बृहस्पतिरविश्वासः' અને ચોથો જે કામશાસ્ત્રમાં પારંગત હતો, તેણે કહ્યું : 'पाञ्चालः स्त्रीषु मार्दवम्।' આ રીતે નીચેનો શ્લોક તૈયાર થયો :

जीर्णे भोजनमात्रेयः, कपिलः प्राणीनां दया।
बृहस्पतिरविश्वासः, पाञ्चालः स्त्रीषु मार्दवम्॥

રાજાએ આ શ્લોક સાંભળી લીધો અને પંડિતોની ભારે પ્રશંસા કરી તેમને મોટાં ઇનામો આપ્યાં.

આ શ્લોકમાં પંડિતોએ શું કહ્યું ? તે પણ જાણી લઈએ. પહેલા પંડિતને આયુર્વેદનો સાર રજૂ કરવાનો હતો, તેણે કહ્યું કે जीर्णे भोजनं आत्रेय :– અમારા આયુર્વેદમાં આત્રેય ઋષિ પ્રમાણભૂત ગણાય છે. તેમણે એમ કહ્યું છે કે 'जीर्णे भोजनम्'–એટલે પહેલાનું ખાધેલું પચી જાય અને ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું.

આ વાત સામાન્ય લાગે છે, પણ સામાન્ય નથી. આપણે ઘણી વખત ભાવતી વસ્તુ જ ખાઈએ છીએ, પછી ભોજનના પ્રમાણ, પ્રકાર આદિ સંબંધી કંઈ ઊંડી વિચારણા કરતા નથી. વળી ઘણી વખત ભોજનનો સમય થયો, માટે જ પાટલે બેસી જઈએ છીએ, પછી ભલે ભૂખ લાગી હોય કે ન હોય. પરિણામે અજીર્ણ થાય છે અને તેમાંથી નાના પ્રકારના રોગોનો ઉદ્ભવ થાય છે. આથી 'जीर्णे भोजनम्' એ સિદ્ધાંત સામાન્ય નહિ, પણ ઘણો મહત્ત્વનો છે અને તે આયુર્વેદના સારરૂપ છે.

આજથી પચાસ વર્ષ પહેલાં અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ લેખક વિલિયમ વૉકર એટ્કિન્સને યોગી રામચરકના તખલ્લુસથી હઠયોગસંબંધી એક ગ્રંથ લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો.× તેના આઠમા પ્રકરણમાં તેમણે 'ભૂખ અને ભોજનની આતુરતા' સંબંધી ખાસ વિવેચન કરેલું છે અને આયુર્વેદના આ પ્રાચીન સિદ્ધાંતનું અનેક યુક્તિઓ વડે સમર્થન કરેલું છે.

બીજા પંડિતે ધર્મશાસ્ત્રનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે 'कपिलः प्राणीनां दया।' તાત્પર્ય કે ધર્મશાસ્ત્રમાં

× આ ગ્રંથનો અનુવાદ કેટલાક સુધારા-વધારા સાથે સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી 'યોગતત્ત્વ'ના નામે પ્રકટ થયેલો છે. યોગી રામચરકે 'હઠયોગ' ઉપરાંત શ્વસનવિજ્ઞાન, રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ, યોગવિદ્યાના ચૌદ અભ્યાસપાઠ, ઊંચા વર્ગના સાધકો માટે યોગના અભ્યાસપાઠ, એ ગ્રંથો પણ લખેલા છે.

કપિલમુનિનાં વચનો પ્રમાણભૂત ગણાય છે. તેમણે પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવી એને જ ધર્મનો સાર કહ્યો છે. મહાત્મા તુલસીદાસનાં વચનો પણ એવાં જ છે :

दया धर्म को मूल है, पापमूल अभिमान ।
तुलसी दया न छांडिये, जब लग घट में प्रान ॥

ત્રીજા પંડિતે નીતિશાસ્ત્રનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે 'बृहस्पतिः अविश्वासः' ભારતના બધા નીતિકારોમાં બૃહસ્પતિ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. તેમણે નીતિશાસ્ત્રના નીચોડ રૂપે એમ કહ્યું છે કે 'કોઈ પણ માણસ પર આંધળો વિશ્વાસ મૂકવો નહિ.' પછી ભલે તે નજીકનો સગો હોય કે જીગરજાન દોસ્તનો દાવો કરતો હોય. આપણે ઘણી વાર આંધળા વિશ્વાસને લીધે જ આ જગતમાં ખત્તા ખાઈએ છીએ. તેમાંથી બચવાનો આ અનુભૂત શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

ચોથા પંડિતે કામશાસ્ત્રનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે 'पाञ्चालः स्त्रीषु मार्दवम्' પાંચાલ ઋષિ કામશાસ્ત્રમાં હાએલ ગણાયા છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે જેને સ્ત્રી સાથે વિવિધ પ્રકારનું કામસુખ ભોગવવું છે, તેણે સ્ત્રી પ્રત્યે મૃદુતાભર્યો વ્યવહાર રાખવો, એટલે કે તેની કોઈ ભૂલ થાય તો પણ તેને બહુ તરછોડવી નહિ કે કટુવચનો કહી તેનું દિલ દૂભાવવું નહિ. જે વારંવાર. પોતાનાં કટુવચનો વડે કે અયોગ્ય વર્તન વડે સ્ત્રીનું

દિલ દુભાવ્યા કરે છે, તે તેનો સાચો પ્યાર-પ્રેમ મેળવી શકતો નથી.

તાત્પર્ય કે લાખો શ્લોકોનો સાર એક યોગશાસ્ત્રમાં ઉતરી શકે છે. એમાં અશક્ય કે અસંભવિત જેવું કંઈ જ નથી.

જેઓ અંધશ્રદ્ધાલુ છે અને સારાસાર કે લાભાલાભનો વિચાર કર્યા વિના અમુક વસ્તુઓ પકડી બેઠા છે, તેમને કદાચ આ વસ્તુ નહિ ગમે, પણ જેઓ સારાસારનો વિચાર કરવા ટેવાયેલા છે અથવા લાભાલાભની તુલના કરવામાં કુશલ છે, તેઓ આ વસ્તુનો જરૂર સ્વીકાર કરશે.

યોગવિશારદ મહાપુરુષોએ કહ્યું છે કે–

स्नातं तेन समस्ततीर्थसलिले सर्वाऽपि दत्तावनि-
र्यज्ञानां च सहस्रमिष्टमखिला देवाश्च संपूजिताः ।
संसाराच्च समुद्धृताः स्वपितरस्त्रैलोक्यपूज्योऽप्यसौ,
यस्य ब्रह्मविचारणे क्षणमपि स्थैर्यं मनः प्राप्नुयात् ॥

આ શ્લોકનું તાત્પર્ય એ છે કે કોઈ વ્યક્તિ યોગ-સાધના સ્વીકારી બ્રહ્મવિચારમાં—આત્માના વિચારમાં મગ્ન બને અને તેમાં થોડી પણ સ્થિરતા અનુભવે તો તેણે બધાં તીર્થોનાં જલમાં સ્નાન કર્યું છે, સર્વ ભૂમિનું દાન કર્યું છે, સર્વ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા છે, તેણે પોતાના પિતૃઓનો ઉદ્ધાર કર્યો છે અને તે હવે ત્રણેય લોકને પૂજ્ય છે, એમ માનવું.

[૪]

યોગ-અધ્યાત્મવાદનો નીચોડ

આર્યધર્મોએ ઘણા મંથન પછી આત્માનું પ્રતિપાદન કર્યું છે અને તેની સામે જ દૃષ્ટિ રાખીને ચાલવાની સલાહ આપી છે. ઉપનિષદ્કારોએ તો સ્પષ્ટ ઘોષણા કરી છે કે આત્માનું સ્વરૂપ જ સાંભળવા જેવું છે, આત્માના સ્વરૂપનું જ ચિંતન કરવા જેવું છે અને આત્માના સ્વરૂપનો જ તત્ત્વ વડે નિર્ણય કરવા જેવો છે. જેણે આ રીતે આત્મસ્વરૂપનો નિર્ણય કર્યો છે, તે જ જ્ઞાની છે અને તે જ સંસારસાગરનો પાર પામી શકે છે.

ભગવાન મહાવીર જેઓ મહાતપસ્વી હતા, મહાધ્યાની અને મહાજ્ઞાની હતા, તેમણે પણ આત્માને ઓળખવા પર જ ભાર મૂકેલો છે અને તેને અનુલક્ષીને જ સર્વ પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો ઉપદેશ આપેલો છે.

વર્તમાનકાલના અનેક મહાત્માઓ પણ 'कोऽहं' વગેરે

यावज्जीवं सुखं जीवेद्दणं कृत्वा घृतं पीबेत् ।
भस्मीभूतस्य देहस्य, पुनरागमनं कुतः ? ॥

'ભાઈઓ ! જીવો ત્યાં સુધી સુખેથી જીવો એટલે કે ખાઈ-પીને મઝા કરો. જો તમારી પાસે પૈસા ન હોય તો કોઈની પાસેથી ઉછીના લો, પણ મેવા-મીઠાઈ વગેરે ઝાપટવાનું ચાલુ રાખો. આ દેહ બળીને ખાખ થઈ ગયા પછી તે પાછો આવવાનો નથી, એટલે ભોગવાય તેટલું ભોગવી લો.'

માત્ર ખાવું-પીવું ને મોજ-મઝા કરવી હોય ત્યાં નીતિના નિયમો શી રીતે ટકે ? આવી વિચારસરણીમાંથી જ 'પારકા પૈસે પરમાનંદ' કરવાની વૃત્તિ જાગે છે અને 'લીજિયે તેનું દીજિયે નહિ' એવી ગાંઠ મનમાં બંધાય છે. આવા કેટલાક મનુષ્યોનાં ચરિત્રો અમે જાણીએ છીએ. તેઓ છેવટે હાડહાડ થઈને મૂઆ છે અને લોકોએ તેમના પર નફરતનો વરસાદ વરસાવ્યો છે.

આત્માનો સ્વીકાર કરનાર પુણ્ય-પાપમાં માને છે અને તેથી ખોટાં કામો કરતો નથી કે કરતાં અચકાય છે અને સારાં કામો કરવા તત્પર બને છે. સૌજન્ય, સહૃદયતા, સેવાવૃત્તિ, દાનપ્રવૃત્તિ એ બધા તેમાંથી જન્મે છે.

અધ્યાત્મવાદની ઈમારત નીચેના છ સિદ્ધાંતો પર ચણાયેલી છે :

(૪) આત્મા સારાં-ખોટાં જે કંઈ કર્મો કરે છે, તેનું ફલ તેને ભોગવવું પડે છે. 'હાથનાં કર્યાં હૈયે વાગે' 'કરણી તેવી પાર ઉતરણી' 'વાવે તેવું લણે' વગેરે કહેવતો આ વસ્તુનું સમર્થન કરનારી છે. તે મનુષ્યને ખોટાં કામો કરતો રોકે છે અને સારાં કામો તરફ દોરી જાય છે. તેથી જ અધ્યાત્મવાદીઓ જોરથી ઉપદેશ આપે છે કે 'પાપકર્મ આચરવું નહિ. તેનાં ફલો ઘણાં ખરાબ આવે છે. તે ભોગવતાં વખતે શોક-સંતાપનો પાર રહેતો નથી.'

(૫) આ આત્મા પોતાના પુરુષાર્થ વડે આગળ વધી શકે છે અને સર્વ બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. એટલે કે મુક્તિ-મોક્ષ મેળવી શકે છે. સદ્‌ગુરુ, શાસ્ત્રસ્વાધ્યાય, સત્સંગ વગેરે તેમાં સહાય કરી શકે છે, પણ પ્રયાસ, પ્રયત્ન, પુરુષાર્થ તો તેને પોતાને જ કરવો પડે છે. 'ગોર ફેરા ફેરવી દે, પણ ઘર ચલાવી ન દે' એવી જ આ પરિસ્થિતિ છે.

(૬) મુક્તિ કે મોક્ષનો માર્ગ વિદ્યમાન છે. એ માર્ગ મનુષ્યે ઓળખી લેવો જોઈએ અને તેનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે મુક્તિ-મોક્ષના સાચા માર્ગને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી, પછી ભળતા માર્ગે ચડી જઈએ છીએ અને અનેક પ્રકારની

જંગલ) આવી. અમારી પાસે બેટરી કે એવું કંઈ સાધન ન હતું, એટલે અંધારામાં પગલાં માંડવા લાગ્યા, પણ એ રીતે આગળ વધીએ ત્યાં પડેલો માર્ગ અદૃશ્ય થઇ ગયો અને ચારે બાજુ નાની મોટી કેડીઓ જણાવા લાગી. હવે તો 'અહે અહે દ્વારિકા' કર્યા વિના છૂટકો જ ન હતો, એટલે આડેધડ ચાલવા લાગ્યા. એમ કરતાં અમારા જમણા પગમાં બે મોટી શૂળો ભોંકાઈ અને તે અમારા જોડા વીંધીને સોંસરવી નીકળી ગઈ. એ જ વખતે અમારા મુખમાંથી કારમી ચીસ નીકળી ગઇ, પણ પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ કરી મનને મક્કમ બનાવ્યું અને આગળ ચાલવા લાગ્યા. આ વખતે તરશ પણ ઘણી લાગેલી હતી, પરંતુ ત્યાં પાણી ક્યાંથી મળે! વળી આગળ જતાં એક શૂળ વાગી, છતાં આગળ ચાલવાનું ચાલુ રાખ્યું. આ વખતે બાવળના ઝરડાંથી અમારાં કપડાં પણ ઘણી જગ્યાએ ચિરાઇ ગયાં હતાં. લગભગ બે-અઢી કલાકની મથામણ પછી અમે બાવળની એ કડમાંથી બહાર નીકળ્યા અને છૂટકારાનો દમ ખેંચ્યો.

આસપાસ નજર કરી તો થોડે દૂર રેલ્વેના પાટા જણાયા અને હૈયે હિંમત આવી, પણ નશીબ બે ડગલાં આગળ હતું. રેલ્વે-લાઈનની બંને બાજુ મોટા ખાડા ખોદેલા હતા. તે ઓળંગીએ તો જ રેલ્વેના પાટા સુધી પહોંચી શકાય. આ વખતે નભોમંડળમાં ચંદ્રનો ઉદય થયો હતો અને તેના પ્રકાશથી વસ્તુઓ ઠીક ઠીક નજરે

પડતી હતી, એટલે બહુ સાવધાનીથી એક ખાડો ઓળંગી ગયા અને રેલ્વે લાઈન પર પહોંચી ગયા. ત્યાંથી ડાબા હાથે આગળ વધતાં એકાદ માઈલ ચાલ્યા હોઈશું, ત્યાં સ્ટેશન આવ્યું અને અમારા જીવમાં જીવ આવ્યો. આ વખતે રાત્રિના લગભગ બારનો સુમાર થયો હતો.

આ સ્ટેશનનું નામ રાજસીતાપુર હતું. ત્યાંથી અમારે જે ગામ જવાનું હતું, તે અઢી માઈલ દૂર હતું, એટલે સ્ટેશનની નજીક એક ધર્મશાળા હતી ત્યાં પહોંચ્યા. આ ધર્મશાળા તળાવના કિનારે જ બાંધેલી હતી અને તળાવના પાણી સુધી પહોંચવા માટે આઠથી દશ પગથિયાં નીચે ઉતરવું પડે એમ હતું, પરંતુ હવે પગ મંડાતા ન હતા. અમે પ્રભુનું નામ લેતાં લેતાં પગથિયાં ઉતર્યા અને પાણી પીઈ તૃષા શાંત કરી. પછી પગમાંથી જોડા કાઢ્યા અને તેમાં જે લોહી ભરાયું હતું, તેને સાફ કર્યું. ત્યારબાદ પગ ધોયા અને ધીમે ધીમે પગથિયાં ચડી ધર્મશાળાની ફરસબંધી પર હાથનું ઓશિકું કરીને સૂઈ રહ્યા.

શરીરમાં વેદના હતી, છતાં ખૂબ થાકેલા એટલે ઊંઘ આવી ગઈ. સવારે છના સુમારે જાગૃત થયા અને ઊભા થઈને ચાલવા માંડયું, પણ પગ પર મોટો સોજો આવી ગયો હતો, એટલે કામ કપરૂં બન્યું. છતાં ધીમે ધીમે પગ ઉપાડીને કેટલુંક અંતર વટાવ્યું, ત્યાં એક ગાડાવાળાનો ભેટો થયો. તે દેવચરાડી જ જઈ રહ્યો હતો. તેને અમે ગાડામાં બેસાડવાની વિનંતિ કરી અને ગાડાવાળાએ ભલા

થઈ ને એ વિનંતિનો સ્વીકાર કર્યો. લગભગ નવના સુમારે અમે દેવગરાડી પહોંચ્યા. ત્યાં અમારી હાલત જોઈને અમારા માતુશ્રીની આંખમાંથી દડ દડ આંસુ સરી પડ્યાં. તેમને બનેલી બધી વાત કરી અને ઉપચાર શરૂ થયો. દશ–બાર દિવસે અમે પાછા ચાલતા થઈ ગયા. પરંતુ જ્યારે આ ઘટના યાદ આવે છે, ત્યારે ગુરુવાણીમાં અમને કહી જાય છે કે 'માર્ગની ખાતરી કરીને ચાલવું, નહિ તો આપત્તિઓની પરંપરા ઊભી થશે અને હેરાનગતિનો પાર રહેશે નહિ.'

યોગવિદ્યાએ આત્માનો સ્વીકાર કર્યો છે અને તેનાં દર્શન–તેનો સાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ યોજી છે, એટલે એ અધ્યાત્મવાદનો સાચો નીચોડ છે.

છેલ્લી સદીમાં પશ્ચિમની કેળવણીનો પ્રચાર થતાં આપણે ત્યાં એવી હવા ફેલાઈ કે આપણે પહેલાં અજ્ઞ હતા, અસંસ્કૃત હતા. આપણને શિક્ષણ અને સંસ્કૃતિનો પાઠ પશ્ચિમના લોકોએ આપ્યો. આ હવા હજી આપણા મનમાંથી પૂરી નીકળી નથી, એટલે જ ઉપર જણાવ્યા મુજબનાં મંતવ્યો પ્રકટ થાય છે. ઇતિહાસનું તટસ્થ ભાવે અવલોકન કરીએ તો જરૂર જણાશે કે જ્યારે આપણે ત્યાં આત્મા, પરમાત્મા, પરલોક, પુનર્જન્મ જેવા વિષયોની ગંભીર વિચારણા થઈ રહી હતી અને આયુર્વેદ, જ્યોતિષ, ખગોળ વગેરેને લગતાં વિજ્ઞાનો વિકાસ પામી રહ્યાં હતાં, ત્યારે યુરોપના લોકો આદિવાસીઓની સ્થિતિમાં હતા અને મુખ્યત્વે શિકાર કરીને કે માછલાં પકડીને જીવનનો નિર્વાહ કરતા હતા. આપણે ત્યાંથી વિદ્યાનો પ્રકાશ આરબો પાસે પહોંચ્યો અને એ રીતે ત્યાં અને ત્યાંથી પશ્ચિમમાં સંસ્કૃતિનો પ્રકાશ થયો.

છેલ્લાં ચારસો–પાંચસો વર્ષમાં 'સાયન્સ' અસ્તિત્વમાં આવ્યું, તેને આપણી ભાષામાં 'વિજ્ઞાન' કહેવા લાગ્યા. એટલે આ વિજ્ઞાન ચારસો–પાંચસો વર્ષમાં ઉત્પન્ન થયું એ વાત સાચી છે, પણ વસ્તુના વિશેષ કે વિશદ બોધરૂપ વિજ્ઞાન તો આપણે ત્યાં ઘણા પ્રાચીનકાલથી હતું.

આધુનિક વિજ્ઞાનથી આજનો શિક્ષિત વર્ગ ઘણો પ્રભાવિત છે અને તેમાંના કેટલાક તો એમ માનતા થયા છે કે 'વિજ્ઞાન કહે તે જ સાચું, બીજું બધું ખોટું.'

પરંતુ આ એક પ્રકારની ઘેલછા છે, અથવા તો અંધશ્રદ્ધા છે, કારણ કે વિજ્ઞાન પોતે સંપૂર્ણ હોવાનો દાવો કરતું નથી, પછી તે સત્ય માપવાનો માનદંડ શી રીતે બની શકે ? આપણે ખોટા ગજથી કાપડનું માપ લઈએ તો એ માપ સાચું આવે ખરૂં ? અથવા કોઈ વસ્તુનું ખોટાં કાટલાંથી વજન કરીએ તો એ વજન સાચું આવે ખરૂં ? પોતાની પરિસ્થિતિ અંગે ખુદ વૈજ્ઞાનિકો શું કહી રહ્યા છે, તે સાંભળો : 'We are beginning to appreciate better and more thoroughly, how great is the range of our ignorance.–આપણા અજ્ઞાનનો વિસ્તાર કેટલો મોટો છે, તે આપણે વધુ સારી અને સ્પષ્ટ રીતે સમજતા થયા છીએ.' તાત્પર્ય કે આપણે વિશ્વ અને તેના પદાર્થો અંગે જે જ્ઞાન મેળવ્યું છે, તે ઘણું અલ્પ છે, હજી જાણવાનું ઘણું બાકી છે. તે જાણીએ ત્યારે જ આપણે સત્યની સમીપે પહોંચ્યા ગણાઈએ.

જો ધાર્મિક ક્ષેત્રમાં અંધશ્રદ્ધા રાખવી એ મોટી ભૂલ છે, તો વૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રમાં અંધશ્રદ્ધા રાખવી, એ પણ મોટી ભૂલ છે. સુજ્ઞજનોએ તો સત્યાસત્યની બરાબર તુલના કરીને જ પોતાનો અભિપ્રાય ઉચ્ચારવો જોઈએ.

અમે અહીં એ સ્પષ્ટ કરવા ઇચ્છીએ છીએ કે યોગ એ જેમ શ્રેષ્ઠ વિદ્યા છે, સર્વધર્મનો સાર છે અને અધ્યાત્મવાદનો નીચોડ છે, તેમ જીવનનું સાચું વિજ્ઞાન પણ છે, કારણ કે શરીર, મન અને આત્મા સંબંધી તે

આપણને વિશિષ્ટ વિશદ માહિતી આપે છે. જો વિજ્ઞાન એટલે પ્રયોગસિદ્ધ જ્ઞાન એવો અર્થ સ્વીકારીએ તો એ અર્થમાં પણ યોગવિદ્યા જીવનનું વિજ્ઞાન છે, કારણ કે તે શરીર, મન અને આત્મા સંબંધી પ્રયોગસિદ્ધ જ્ઞાનની રજૂઆત કરે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન આપણને શરીર અને મન સંબંધી કેટલુંક જ્ઞાન આપે છે, પણ યોગવિદ્યાની દૃષ્ટિએ એ જ્ઞાન પ્રાથમિક છે. દાખલા તરીકે વિજ્ઞાન એમ કહે છે કે મનુષ્ય પાણીમાં તરી શકે, પણ પાણી પર ચાલી શકે નહિ. મનુષ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતો બંધ પડે કે તેનું મૃત્યુ નીપજે. વળી તેનું શરીર ભારે હોવાથી તે હવામાં અદ્ધર રહી શકે નહિ. પરંતુ યોગવિદ્યાએ તો પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે મનુષ્ય અમુક ક્રિયાઓમાં નિષ્ણાત થાય તો તે પાણી પર ચાલી શકે છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ કર્યા પછી પણ ઘણા કલાક—અરે ! ઘણા દિવસો સુધી જીવંત રહી શકે છે અને હવામાં અદ્ધર રહેવાનું પણ શક્ય છે.

ડૉ. મેક ગ્રેગર નામના એક અંગરેજ વિદ્વાને **'હિસ્ટરી ઓફ શિખ્સ'** નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે. તેમાં તેણે જણાવ્યું છે કે એક વાર એક યોગીએ લાહોરમાં આવીને જાહેર કર્યું કે 'જો કોઈ તેને લાકડાની પેટીમાં બંધ કરીને એ પેટીમાં ઊંડી જમીનમાં દાટી દેશે તે તો સ્થિતિમાં પોતે જેટલા દિવસ કહેવામાં આવશે, તેટલા દિવસ રહી બતાવશે.'

આ વાત પંજાબના રાજા રણજિતસિંહ સુધી
પહોંચી. તેને આવી વાતોમાં વિશ્વાસ ન હતો, પરંતુ ૪૩.
તેમના મિત્રો અને બીજા રાજદ્વારી પુરુષોએ કહ્યું કે
આપણે આ વસ્તુની પરીક્ષા જરૂર કરવી. એટલે રણજિત-
સિંહ તે માટે તૈયાર થયા. તેણે એક લાકડાની પેટી
બનાવરાવી, પછી નિયત દિવસે હજારો દર્શકની હાજરીમાં
તે યોગી પેટીમાં પૂરાયો. પેટીને મજબૂત તાળું મારવામાં
આવ્યું. પછી તેને રાજાના બગીચામાં ખોદાએલા એક
ઊંડા ખાડામાં ઉતારવામાં આવી અને તેના પર ધૂળ–
માટી નાખવામાં આવી. એ રીતે આખો ખાડો પૂરી
દેવામાં આવ્યા પછી રાજાના હુકમથી તે પર ઘઉં વાવ-
વામાં આવ્યા તથા ત્યાં પોલીસોનો મજબૂત પહેરો મૂકી
દેવામાં આવ્યો, જેથી આ બાબતમાં કોઈ ચાલાકી કે
ગરબડ થવા પામે નહિ.

હવે ચાલીસ દિવસ પછી રાજા રણજિતસિંહ
પોતાના પરિવારના માણસો તથા જનરલ વેન્ટમ્, કેપ્ટન
વેડ વગેરેને લઈને તે સમાધિના સ્થાને આવ્યા. પછી
મજૂરોને હુકમ કરતાં એ ભૂમિ ઉપર ઉગેલા ઘઉંની ઠુંડી-
ઓને લણી લીધી અને ખાડો ખોદીને પેટી બહાર કાઢ-
વામાં આવી. પેટીને ખોલતાં જ યોગી હસતાં હસતાં
બહાર નીકળ્યા અને બધાની સાથે વાતચીત કરવા લાગ્યા.
આ જોઈને ત્યાં એકઠા થયેલા લોકોને ઘણું આશ્ચર્ય થયું.
રાજા અને તેના વિદેશી મહેમાનો પણ આશ્ચર્યમાં ડૂબી

ગયા. સૌએ યોગીનો જયઘોષ કર્યો. રાજાના હુકમથી સેનાએ એ યોગીના માનમાં તોપો ફોડીને સલામી આપી. એ યોગીનું નામ 'સાધુ હરિદાસ' હતું.

આ હકીકત એ ગ્રંથમાં જેમ લખાઈ છે, તેમ અહીં આપી છે, પણ તેમાં જે ત્રુટિઓ રહી ગઈ છે, તે અન્ય-ગ્રંથના આધારે અહીં પૂરી કરીશું, જેથી પાઠકો આ વસ્તુને તેના સાચા સ્વરૂપે જાણી શકે.

મહાત્મા હરિદાસ એક સિદ્ધ યોગી હતા. તેઓ ફરતાં ફરતાં પંજાબ ગયા અને લાહોરની નજીક પહોંચ્યા. ત્યાં રોજ રાત્રિના રાવી નદીના પાણી પર ચાલીને લાહો-રમાં દાખલ થતા હતા. રાજસેવકોએ આ વાતની રાજા રણજિતસિંહને ખબર આપી, એટલે તે એક રાત્રિએ તેમના નિત્યના આગમન-સ્થાનની નજીક છૂપાઈ રહ્યા અને તેમણે આ બનાવ નજરોનજર જોયો, એટલે તેઓ મહા-ત્મા હરિદાસને નમી પડયા. આ પ્રસંગથી તેને યોગસિદ્ધિ માટે શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ. પછી એકવાર યોગસિદ્ધિનો વિશેષ ચમત્કાર જોવાની ઇચ્છા થતાં તેણે મહાત્માને વિનંતિ કરી અને મહાત્માએ લાભનું કારણ જાણી તેનો સ્વીકાર કર્યો.

લાકડાની પેટીમાં દાખલ થતાં પહેલાં તેમણે પોતાના હાથ-પગના નખ કપાવી નાખ્યા હતા અને માથે મુંડન કરાવ્યું હતું. પછી પોતાની જીભ ઉલટી કરીને શવાસનનો સ્વીકાર કર્યો હતો અને શિષ્યોને આજ્ઞા કર્યા

મુજબ તેમના આખા શરીરે મલમલનું કપડું વીંટાળી દેવામાં આવ્યું હતું.

આ ક્રિયા કરતાં પહેલાં તેમણે રાજાને પૂછ્યું હતું કે આ બાબતમાં તારી શી ઇચ્છા છે? તે વખતે રાજાએ કહ્યું હતું કે આપ ચાલીસ દિવસ સુધી જમીનમાં આ પ્રમાણે દટાયેલા રહો એવી મારી ઇચ્છા છે. એટલે મહાત્મા ચાલીશ દિવસનો સંકલ્પ કરીને અંદર સમાધિસ્થ થયા હતા.

રાજાએ ચાલીશમા દિવસે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પેટી ખોદાવી, અને તેમને અંદરથી બહાર કાઢ્યા, ત્યારે તેમના શિષ્યો ત્યાં હાજર હતા. તેમણે મહાત્માજીના મસ્તક પર ઘી ઘસ્યું, એટલે તેઓ થોડી વારે જાગૃત થયા અને ૐનો ઉચ્ચાર કરતાં ઉઠીને ઊભા થયા. આવી સમાધિમાંથી હસતાં હસતાં ઉઠવાનું શક્ય નથી. મસ્તકે ઘી ચોળ્યા પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં ભરાઇ રહેલા પ્રાણનો શરીરમાં સંચાર થાય છે અને તે પોતાનું કાર્ય કરવા લાગે છે.

આ મહાત્માને કુંભકપ્રાણાયામ સિદ્ધ હતો, તેથી તેમણે આસન-ઉત્થાન (Lavitation) એટલે પોતાના આસન પરથી ઊંચા ઉઠીને હવામાં અદ્ધર રહેવાનો પ્રયોગ કરી બતાવ્યો હતો. આ રીતે પાણી પર ચાલવાનો, શ્વાસોચ્છવાસ બંધ થયા પછી દિવસો સુધી જીવતા રહેવાનો તથા આકાશમાં અદ્ધર રહેવાનો એ ત્રણેય પ્રયોગો આ મહાત્માએ કરી બતાવ્યા હતા.

થોડાંક વર્ષ પહેલાં મદ્રાસ શહેરની પાસેના જંગલમાં રહેતા શીશલ નામના એક હઠયોગીએ આસન-ઉત્થાનનો પ્રયોગ હજારો પ્રેક્ષકોની સમક્ષ કરી બતાવ્યો હતો અને તેનાં ચિત્રો સન્ડે સ્ટાન્ડર્ડ નામના અંગ્રેજી પત્રમાં છપાયાં હતાં. તે જ રીતે કેટલાંક વર્ષ પહેલાં દાર્જિલિંગના બૌદ્ધ મંદિર (ગોમ્પા)ના એક લામાયોગીએ પણ અંગરેજ પ્રવાસીઓ સમક્ષ આ પ્રયોગ કરી બતાવ્યો હતો.

અમને અહીં એટલું સ્પષ્ટ કરવા દો કે આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનના કોઈ પણ અભ્યાસીઓ હજી સુધી આ પ્રકારના પ્રયોગો કરી બતાવ્યા નથી, એટલે આજના શરીરવિજ્ઞાન કરતાં યોગવિદ્યાએ પ્રરૂપેલું શરીરવિજ્ઞાન ઘણી ઊંચી કોટિનું છે, એ નિર્વિવાદ છે.

આ સિવાય ગમે તેવી ભયંકર ઠંડીમાં નગ્ન શરીરે રહેવાના, ૪૦૦ વોલ્ટની વીજળીના તારો હાથમાં પકડવાના, શરીરને હળવું-ભારે કરવાના, આકાશમાં ગમન કરવાના આદિ અનેક પ્રયોગો યોગવિદ્યાના જાણકારોએ કરી બતાવેલા છે.

આધુનિક માનસવિજ્ઞાન મનના કેટલાક ગુણ-ધર્મોનો બોધ કરાવે છે, પરંતુ તે પણ હજી પ્રાથમિક દશામાં છે. યોગવિદ્યા તો મનની વિવિધ સ્થિતિનો અભ્યાસ કરીને મનની વાતો જાણી લેવા સુધી તથા પોતાના સંકલ્પ અનુસાર કાર્યસિદ્ધિ કરવા સુધી પહોંચ્યું છે. તેના અનેક

સર એ. એસ. એડિંગ્ટન કહે છે: 'Something unknown is doing, we do not know what. I regard consiousness as fundamental. I regard matter is derective from consiousness. The old atheism is gone. Religion belongs to the realm of the spirit and mind and can not be shaken.— કોઈ અજ્ઞાત શક્તિ કામ કરી રહી છે. આપણે જાણતા નથી કે એ શું છે? હું ચૈતન્યને જ મુખ્ય માનું છું. મને લાગે છે કે ભૌતિક પદાર્થો તેમાંથી જ ઉદ્ભવ્યા છે. પુરાણો નાસ્તિકવાદ ચાલ્યો ગયો છે. ધર્મનું વિચારક્ષેત્ર આત્મા તથા મન છે અને તેને કોઇ પણ રીતે ચલિત કરી શકાય એમ નથી.'

સર જે. એસ. થોમસન, જે. બી. એસ. હેલ્ડન, આર્થર એચ. કોમ્પટન, સર ઓલિવર લૉજ, પ્રો. ડબલ્યુ મેકડુગલ આદિ વૈજ્ઞાનિકોએ પણ ચૈતન્યની માન્યતાને પુષ્ટિ આપી છે, એટલે સંભવ એવો છે કે આગળ જતાં વિજ્ઞાન ચૈતન્યનો એક સ્વતંત્ર તત્ત્વ તરીકે સ્વીકાર કરશે અને પરિણામે તેને પોતાની અનેક માન્યતાઓ બદલવી પડશે.

યોગવિદ્યા તો આત્માનો—ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે અને તેમાં જે જ્ઞાન તથા આનંદનો અપૂર્વ સ્રોત રહેલો છે, તેનો અનુભવ પણ કરાવે છે.

આ રીતે યોગવિદ્યા શરીર, મન અને આત્મા સંબંધી વિશિષ્ટ તેમજ વિશદ જ્ઞાન આપનારી હોવાથી તેની ગણના જીવનના વિજ્ઞાન તરીકે કરીએ તો તે સર્વથા ઉચિત જ છે.

યોગનો મહિમા

છેલ્લાં ચાર પ્રકરણોમાં યોગની ઓળખાણ કરાવી ગયા, તેથી પાઠકોને એટલો ખ્યાલ તો આવ્યો જ હશે કે યોગનો વિષય ઘણો મહત્ત્વનો છે, તેથી તે સંબંધી જેટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય, તેટલું મેળવી લેવું જોઈએ. હવે અમે યોગનો મહિમા પ્રકાશવા ઈચ્છીએ છીએ, જેથી તેની શક્તિનો–તેના સામર્થ્યનો ખ્યાલ આવી શકે અને તેની સાધના કરવાનો ઉત્સાહ જાગે.

યોગપારંગત મહાપુરુષોએ કહ્યું છે કે—

योगः कल्पतरुः श्रेष्ठो, योगः चिन्तामणिः परः ।
योगः प्रधानं धर्माणां, योगः सिद्धेः स्वयंगृहम् ॥

'યોગ શ્રેષ્ઠ કલ્પતરુ જેવો છે, કારણ કે તે મોં માગ્યું ફલ આપે છે. યોગ ઉત્તમ ચિંતામણિરત્ન જેવો છે, કારણ કે તેનાથી બધી ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છે. યોગ

બધા ધર્મોમાં મુખ્ય છે, કારણ કે તેમનો સાર તેનામાં આવી જાય છે. અને યોગ સિદ્ધિઓનું પોતાનું ગૃહ છે, એટલે કે તેનાથી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.’

કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે આપણને કલ્પતરુ મળી જાય તો કેવું સારું! અથવા ચિંતામણિરત્નની પ્રાપ્તિ થાય તો કેવું સારું! પછી આપણને કોઈ વસ્તુની ખામી રહે નહિ. પરંતુ કલ્પતરુને મેળવવાનું કે ચિંતામણિરત્નને પ્રાપ્ત કરવાનું કામ સહેલું નથી. આખી પૃથ્વી ભટકો ત્યારે કોઈક સ્થળે તેનું દર્શન થાય. જ્યારે યોગરૂપી કલ્પવૃક્ષ કે ચિંતામણિરત્ન તો સહેલાઈથી મળી જાય તેવું છે. તેનું સાહિત્ય વિદ્યમાન છે, તેના શિક્ષકો–ગુરુઓ વિદ્યમાન છે અને શીખવાનાં સ્થાનો પણ વિદ્યમાન છે. તો પછી એને માટે પ્રયત્ન કેમ ન કરો?

ધર્મોના વિવાદમાં ન પડવું હોય અને આત્મકલ્યાણ સાધી લેવું હોય તો યોગનો જ આશ્રય લેવા જેવો છે અને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓની કામના હોય તો પણ યોગનું જ અવલંબન લેવા જેવું છે. જેટલી સિદ્ધિઓ યોગથી પ્રાપ્ત થાય છે, તેટલી અન્ય કોઈ વિદ્યાથી પ્રાપ્ત થતી નથી.

तथा च जन्मबीजाग्निर्जरसोऽपि जरा परा ।
दुःखानां राजयक्ष्माऽयं मृत्योर्मृत्युरुदाहृतः ॥

‘વળી તે યોગ જન્મરૂપી બીજોને બાળવા માટે

યેાગીઓ જોવામાં આવે છે. દંડી સ્વામી શ્રી દત્તયેાગેશ્વર તીર્થમહારાજે 'યેાગ વિદ્યાના ચમત્કારેા' નામના ગ્રંથમાં પેાતાને ૧૬૦ વર્ષની ઉમરના 'શ્રી અનંતયેાગી'ને મેળાપ થયાનું વર્ણન કરેલું છે. નવનાથ વગેરેએ યેાગસાધનાથી મૃત્યુને જિત્યું મનાય છે.

યેાગીએા પેાતાની શક્તિથી મૃત્યુને પાછું હઠાવી શકે છે, પણ છેવટે કાલધર્મનેા સ્વીકાર કરીને દેહ છેાડે છે.

धृतिः क्षमा सदाचारो, योगवृद्धिः शुभोदया ।
आदेयता गुरुत्वं च, शमसौख्यमनुत्तमम् ॥

'યેાગથી ધીરજ કેળવાય છે, ક્ષમાનેા ગુણ પ્રકટે છે, સદાચાર આવે છે, શુભ કાર્યો કરવાના સંયેાગેા ઉત્પન્ન થાય છે, આદેયતા પ્રકટે છે, ગુરુપણું મળે છે અને અપૂર્વ શાન્તિનેા અનુભવ થાય છે.'

ઉતાવળે અનુમાન બાંધવાની અને નિર્ણય કરવાની ટેવ ખેાટી છે. તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. એક બ્રાહ્મણીએ નેાળિયેા પાળ્યેા હતેા. એક વખતે એ નેાળિયાને પેાતાના પુત્રની રક્ષા કરવાનું કામ સેાંપીને પાણી ભરવા ગઈ. હવે તેના ગયા પછી ઘરમાં સર્પ નીકળ્યેા, એટલે તેનાથી બાળકને બચાવવા માટે નેાળિયાએ સર્પ સાથે યુદ્ધ કર્યું અને તેને મારી નાખ્યો. એમ કરતાં તેનું મેાઢું લેાહિયાળું થયું. હવે તે પેલી બ્રાહ્મણીના સામે ગયેા. પેાતે એક સારું કામ કર્યું હતું, તેની સાબાશી મેળવવા જ તેા! પરંતુ બ્રાહ્મણીએ તેનું મેાઢું લેાહિયાળું જોતાં જ અનુમાન કર્યું કે નક્કી આ પાપીએ મારી ગેરહાજરીનેા લાભ લઈ

યોગસાધનાની એક ખૂબી એ છે કે તે આપણા સાથે શુભ કાર્યો થાય તેવા નિમિત્તોને–પ્રસંગોને ઘસડી લાવે છે અને આપણા હાથે શુભ કાર્યો થતાં રહે છે. ઘણી વાર એવું બને છે કે માણસ પાસે પૈસા અને પ્રતિષ્ઠા બંને હોય, પણ તેના હાથે કોઈ શુભ–સારું કાર્ય થાય નહિ. તેમના જીવનનો સરવાળો માંડો તો પરિણામમાં મોટું મીંડું જણાય, પણ યોગસાધનાથી આ પરિસ્થિતિનું નિવારણ થાય છે.

યોગસાધનામાં બીજી ખૂબી એ છે કે તે આપણામાં આદેયતા પ્રકટાવે છે, એટલે કે આપણા વ્યક્તિત્વ તથા વચનોને ગ્રહણ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. આને સામાન્ય બાબત સમજવાની નથી. જો આપણા વ્યક્તિત્વની બીજા પર છાપ પડે અને તે આપણાં વચનોને માન આપતા થાય, તો આપણાં અનેક કામો સફલતાથી પાર પડે છે. કેટલાક મનુષ્યો એમ સમજે છે કે આપણે ખૂબ સારાં કપડાં પહેરીએ અને ટાપટીપથી રહીએ તો આપણા વ્યક્તિત્વની છાપ પડે અને સામો માણસ આપણા પ્રભાવથી અંજાઈ આપણું કહ્યું માની લે, પણ આવું તો કોઈક જ વાર બને છે. બાકી તો આપણું વ્યક્તિત્વ એ જ મહત્ત્વની વાત છે. મહાત્મા ગાંધી ક્યાં અપ-ટુ-ડેટ રહેતા હતા? માત્ર ખાદીની પોતડી પહેરતા હતા, છતાં તેમનાં દર્શન–સમાગમથી લોકો અતિ પ્રભાવિત થતા અને તેમનાં વચનોને વધાવી લેતા.

માણસે પોતાનું વ્યક્તિત્વ (Personality) કેમ ખીલવવું તે માટે અનેક પુસ્તકો નીકળ્યાં છે, પણ તેમાં જે ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે, તે સામાન્ય કોટિના છે અને તેનાથી વ્યક્તિત્વ ખીલશે જ એવું નથી, જ્યારે યોગસાધનાથી તો વ્યક્તિત્વ અવશ્ય ખીલે છે અને પડયો બોલ કદી ખાલી જતો નથી.

વળી યોગસાધનાનો એવો પ્રભાવ છે કે આપણામાં જ્ઞાન ઓછું હોય તો પણ બીજાઓ આપણને ગુરુ માને છે અને એ રીતે આપણો આદર-સત્કાર કરે છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ નિશાળે ગયા ન હતા, પણ તેમની યોગસાધના એવી જબ્બર હતી કે મોટા મોટા અધિકારીઓ, પ્રોફેસરો અને પ્રીન્સીપાલો તેમના શિષ્ય બન્યા અને તેમની સેવા કરવા લાગ્યા.

અને સહુથી મોટી વાત તો એ છે કે યોગસાધનાથી આપણા મનની અશાંતિ–આપણા મનનો અજંપો ટળે છે અને અપૂર્વ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. આ એક જ વસ્તુ માટે આજે અનેક વિદેશીઓ ભારતમાં આવી રહ્યા છે અને તેના યોગીઓનાં ચરણ ચૂમી રહ્યા છે.

હજી આગળ સાંભળો :

विनिवृत्ताग्रहत्वं च तथा द्वंद्वसहिष्णुता ।
तद्भावश्च लाभश्च, पापानां क्षयसंगतः ॥

'વળી યોગથી આગ્રહરહિતપણું પ્રકટે છે, સુખ–દુઃખ

આદિ દ્વંદ્વો સહન કરવાની શક્તિ આવે છે તથા કાલને લીધે થતા જરા, ઇન્દ્રિયહાનિ વગેરે બાહ્ય દુઃખોના અભાવનો લાભ થાય છે.'

દુરાગ્રહ–કદાગ્રહ જીવનની ખરાબી કરનારો છે. તેના લીધે વસ્તુનું સાચું સ્વરૂપ સમજાતું નથી અને 'મહાજન મારું માણાય, પણ મારી ખીલી ખસશે નહિ' એવી સ્થિતિ પેદા થાય છે. પરિણામે લોકોના તિરસ્કારને પાત્ર થવું પડે છે.

હઠાગ્રહ પર રાજકુમારનું દૃષ્ટાંત

એક રાજાનો કુમાર જન્માંધ હતો, પણ સ્વભાવે ઘણો ઉદાર હતો, તેથી પોતાની પાસે જે કાંઈ ઘરેણાં-ગાંઠાં હોય, તે યાચકોને દાનમાં આપી દેતો. રાજકુમારનો આ વ્યવહાર રાજ્યના હિતની સતત ચિંતા કરનાર મંત્રીને પસંદ પડયો નહિ, તેથી તેણે એક વાર એકાંત જોઈ રાજાને કહ્યું કે 'મહારાજ ! લક્ષ્મીના ત્રણ ઉપયોગ–દાન, ભોગ અને નાશમાં દાન સહુથી શ્રેષ્ઠ છે અને તે સ્વ–પર–ઉપકારી છે, તેમ છતાં મર્યાદામાં રહીને થાય, તે ઈષ્ટ છે; કારણ કે 'अति सर्वत्र वर्जयेत्–કોઈ પણ વાત વધારે પડતી કરવી નહિ,' એવું નીતિકારોનું વચન છે. જો તેમ નહિ થાય અને કુમારશ્રી આજની ઢબે દાન દેવાનું ચાલુ રાખશે તો આપણો ભંડાર ટૂંક સમયમાં જ ખાલી થઈ જશે.'

એ સાંભળી રાજાએ કહ્યું કે 'મંત્રીશ્વર ! તમારું

આ પ્રમાણે કુમારનું મન પહેલેથી વ્યુદ્ગ્રાહિત કરીને મંત્રીઓ તેને ખરેખરાં લોહનાં જ આભૂષણો પહેરાવ્યાં. હવે કુમાર તે આભૂષણો પહેરીને પ્રસન્નચિત્તે રાજમહેલના દરવાજા આગળ બેઠો. એવામાં ત્યાં કેટલાક યાચકો આવી પહોંચ્યા અને તેમણે કુમારનાં આભૂષણો જોઈને કહ્યું કે ' આ નવી જાતનાં આભૂષણો ક્યાંથી પહેર્યાં ? લોહનાં આભૂષણો પહેરવાનું રાજકુમારને શોભે નહિ.' આ શબ્દો સાંભળતાં જ કુમારે પોતાની પાસે રહેલી લાકડી ઉગામી અને ધડાધડ બે-ચાર જણને ચોડી દીધી, એટલે યાચકો ત્યાંથી જીવ લઈને નાઠા.

પછી થોડી વારે કેટલાક રાજસેવકો ત્યાં આવ્યા. તેમણે પણ કુમારનાં આભૂષણો જોઈને કહ્યું કે 'કુમારશ્રી ! આજે આવાં આભૂષણો કેમ ધારણ કર્યાં છે ? રાજકુમારે લોહનાં આભૂષણો ધારણ કરવા યોગ્ય નથી.' એ સાંભળીને કુમારે તેમને પણ લાકડીથી ઝુડયા, એટલે તેઓ અત્યંત નારાજ થઈને ત્યાંથી ચાલતા થયા.

ત્યાર પછી કેટલાક સંબંધીઓ અને હિતેચ્છુઓ ત્યાંથી પસાર થયા. તેમણે પણ કુમારનાં આ આભૂષણો જોઈને કહ્યું કે ' કુમારશ્રી ! આપે આ કઈ જાતનાં આભૂષણો પહેર્યાં છે ? શું ભંડારમાં હીરા, મોતી અને સુવર્ણના આભૂષણો ઓછાં પડયાં કે આપે આ લોહનાં આભૂષણો ધારણ કર્યાં છે ? ' એ સાંભળી કુમારે તેમની સામે પણ લાકડી ઉગામી અને ક્રોધથી ધ્રૂજતા સ્વરે કહ્યું કે 'ખબરદાર ! તમારે મારાં આભૂષણો સંબંધી કંઈ વાત કરવી નહિ' બીજા પણ જેણે જેણે કુમારને એમ કહ્યું કે 'આ આભૂષણો

अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं,
गन्धःशुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च,
योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥

'ચપલતાનો નાશ, રોગરહિતપણું, ક્રૂરતાનો અભાવ, શરીરમાંથી સુગંધનું નીકળવું, પેશાબ અને ઝાડાના પ્રમાણમાં ઘટાડો, શરીર પર તેજ, મુખ પર પ્રસન્નતા અને સ્વરમાં મધુરતા; આટલી વસ્તુઓ યોગસાધનાનો પ્રારંભ કરતાં જ પ્રગટે છે.'

તાત્પર્ય કે યોગથી-યોગસાધનાથી ચારિત્રનું સુંદર ઘડતર થાય છે, અવનવી શક્તિઓ પ્રકટે છે અને અનેક સિદ્ધિઓના સ્વામી થવાય છે.

હવે છેલ્લો એક શ્લોક સાંભળી લો, એટલે યોગનો મહિમા તમારા મનમાં બરાબર અંકિત થશે.

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था,
विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।
अपारसंवित्सुखसागरेऽस्मि-
ल्लीनं परे ब्रह्मणि यस्य चेतः ॥

'જે મનુષ્યનું ચિત્ત-મન અપાર જ્ઞાન અને આનંદ સાગરરૂપ પરબ્રહ્મમાં લીન થાય છે, તેનું કુલ પવિત્ર તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથી જ આ પૃથ્વી પ -પાવન થાય છે.'

યોગનો મહિમા આથી વધારે વર્ણવવાની જરૂર છે

બકરાં ચરવા જાય, ત્યારે તેમની સાથે ચરવા જતો હતો. ત્યાં તે બકરાંની સાથે જ ફરતો-ફરતો, બકરાંની સાથે ઉઠતો-બેસતો અને બકરાંની સાથે જ ખાતો-પીતો. આમ ઘણા સમય સુધી બકરાંની સોબતમાં રહેવાથી તે સિંહ પોતાને બકરો જ માનતો હતો અને પોતાનો સર્વ જીવન-વ્યવહાર તે મુજબ જ ચલાવતો હતો.

હવે એક દિવસ તે બકરાં સાથે વનમાં ચરી રહ્યો હતો, ત્યાં વનનો બીજો સિંહ આવી ચડ્યો અને તેણે પોતાના સ્વભાવ મુજબ મોટી ગર્જના કરી. એટલે સઘળાં બકરાં નાસવા લાગ્યાં અને તેમની સાથે આ બકરીઓ સિંહ પણ નાસવા લાગ્યો. એ જોઈ વનના સિંહે કહ્યું કે 'અરે ભાઇ! મારી ગર્જનાથી બકરાં તો નાસી જાય, પણ તું કેમ નાસે છે? તું તો મારા જેવો જ સિંહ છે!'

ત્યારે બકરીઓ સિંહ બોલ્યો કે 'તારું કહેવું મિથ્યા છે. હું સિંહ નથી, પણ બકરો છું અને તારું ખાજ હોવાથી તારાથી ભય પામીને નાસી જાઉં છું.'

આ જવાબથી વનનો સિંહ સમજી ગયો કે આ સિંહ ઘણા દિવસ સુધી બકરાંના સંગમાં રહ્યો છે, તેથી પોતાને બકરો માની બેઠો છે, પરંતુ તેનો એ ભ્રમ ભાંગવો ઘટે છે. એટલે તેણે કહ્યું કે 'ભાઈ! મારું કહેવું મિથ્યા છે કે સાચું છે, તેની ખાતરી કર. ક્યાં બકરાંનું શરીર અને ક્યાં તારું શરીર? કદાચ તું એમ સમજતો હોઈશ

યોગસાધના કરી શકે, જો નિગમાનંદજી યોગસાધના કરી શકે અને જો શિવાનંદજી યોગસાધના કરી શકે તો તમે કેમ ન કરી શકો ? એમનામાં જેવો આત્મા હતો, તેવો જ આત્મા તમારામાં છે. પણ તમે પ્રમાદમાં પોઢયા છો, તમારી શક્તિનું સાચું માપ કાઢયું નથી, એટલે એમ સમજી બેઠા છો કે યોગસાધના માટે મારું ગજું નથી. તમે સંકલ્પ કરો, દૃઢ સંકલ્પ કરો તો યોગસાધના જરૂર કરી શકો.

કેટલાક એમ માને છે કે યોગસાધના તો ઋષિમુનિઓને કામની છે, યોગસાધના તો સાધુ-સંતોને કામની છે, યોગસાધના તો ત્યાગી-વૈરાગી મહાત્માઓને કામની છે, તે ગૃહસ્થોને કામની નથી. આ ઘણો ખોટો ખ્યાલ છે. ઋષિમુનિઓ, સાધુસંતો તથા ત્યાગી-વૈરાગી આત્મ-કલ્યાણને ઈચ્છે છે, એટલે તેઓ યોગસાધના કરે છે, તો શું તમે આત્મકલ્યાણને ઈચ્છતા નથી ? વળી યોગસાધના ઋષિમુનિઓ આદિને જેટલી કામ લાગે છે, તેટલી તમને પણ કામ લાગી શકે એમ છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો જેને ભવરોગ લાગુ પડયો છે, તે બધાને યોગસાધના કામની છે, કારણ કે એ ભવરોગ યોગસાધના કર્યા વિના શાંત થાય એવો નથી. ગુરુડપુરાણમાં કહ્યું છે કે 'भव-तापेन तप्तानां, योगो हि परमौषधम्—સંસારના ત્રિવિધ તાપથી બળી રહેલા માટે એક યોગ જ પરમ ઔષધ છે.'

કેટલાક કહે છે કે 'યોગસાધના માટે અમારે કોઈ

એકડો ઘૂંટવા માંડ્યો, ત્યારે તે તમને સહેલો લાગતો હતો શું? અનેકવાર ઘરડા-ભૂંસરડા કર્યાં પછી તેના પર તમારો હાથ બેઠો અને ત્યારે તમને એકડો શીખ્યાનો સંતોષ થયો. ત્યાર પછી સરવાળા, બાદબાકી વગેરે શીખવાનો પ્રસંગ આવ્યો, ત્યારે પણ એમ જ લાગતું હતું કે આ શી રીતે આવડશે? પણ તેમાં મચ્યા રહ્યા, તો તમે ગણિત શીખી ગયા અને આજે લાખોનાં લેખાં મોઢે કરો છો, તો પછી યોગસાધનાને કઠિન માની તેનાથી દૂર કેમ રહો છો? તેનો અભ્યાસ શરૂ કરો અને તેમાં મચ્યા રહો, એટલે એ સરલ બની જશે.

કેટલાક કહે છે કે અમારા માથે વ્યાપાર-વ્યવહારનું એટલું મોટું કામ છે કે યોગસાધના માટે વખત જ મળતો નથી! પરંતુ આ એક બહાનું છે. તમે ધારો તો રોજ અમુક સમય યોગસાધના માટે જરૂર કાઢી શકો. તમે સીનેમા જુઓ છો? નાટક જુઓ છો? નાચરંગના જલસામાં જાઓ છો? પીકનીક કે પાર્ટીઓમાં જાઓ છો? ટી. વી. જુઓ છો? વ્યાપાર અને વ્યવહારનું મોટું કામ માથે હોવા છતાં તમે આ બધું કરી શકો છો અને માત્ર યોગસાધના જ કરી શકતા નથી? આનો અર્થ તો એ થયો કે તમે યોગસાધનાને મહત્ત્વ આપતા નથી, યોગસાધના કરવા જેવી છે એવું અંતરથી માનતા નથી. આ એક ગંભીર ભૂલ છે. જે યોગસાધનાથી અનેક પ્રકારના રોગો સામે પાળ બંધાય છે, જે યોગસાધના તમને અનેક

ભ્રમમાં છો. એ ભ્રમ તમને ડુબાવી દેશે અને તમારે આ જગતમાંથી ખાલી હાથે વિદાય થવાનો પ્રસંગ આવશે. જો આવી પરિસ્થિતિ ઈચ્છતા ન હો તો યોગસાધના તરફ ઝૂકો અને તેમાં બરાબર ધ્યાન આપો.

કેટલાક કહે છે કે અમે રોજ ઈશ્વરની ભક્તિ કરીએ છીએ, પછી અમારે યોગસાધના કરવાની જરૂર શી ? તેના ઉત્તરમાં અમારે એટલું જ કહેવાનું છે કે ઈશ્વરભક્તિ તમે વધારે સારી રીતે કરી શકો માટે તમારે યોગસાધના કરવાની જરૂર છે. તમે ભક્તિ નિમિત્તે પૂજા કરવા બેસો છો, પણ ત્યાં તમારું ચિત્ત ચોંટતું નથી. એ અહીં તહીં ભમતું જ હોય છે. તમે માળા ગણવા બેસો છો, ત્યાં પણ લગભગ આવી જ સ્થિતિ હોય છે. ભજન-કીર્તનમાં પણ તમે જોઈએ તેવી એકાગ્રતા અનુભવી શકતા નથી. જો યોગસાધના કરો તો બધું સુધરી જાય. વળી ભક્તિમાં ભગવાનનું ધ્યાન ધરવાનું હોય છે, તે શું ચિત્તની એકાગ્રતા વિના બની શકે ખરું ? માટે તમારે પણ યોગસાધના અપનાવવાની જરૂર છે.

કેટલાક કહે છે કે અમે બ્રહ્મમય છીએ. અમારે વળી યોગસાધના કેવી ? પણ બોલવા માત્રથી બ્રહ્મમય થવાતું નથી. તે માટે સંન્યાસીની કથા સાંભળો.

સંન્યાસીની કથા

એક સંન્યાસી વેદાન્તની વાતો કરતાં શીખીને પોતાને

મહાસિદ્ધ માની બેઠા હતા. તેઓ ફરતાં ફરતાં એક વખત નાગરની બહોળી વસ્તીવાળા ગામમાં જઈ પહોંચ્યા અને ત્યાં ભિક્ષા માગવા લાગ્યા. એ વખતે એક નાગરે ભિક્ષા માટે આમંત્રણ આપ્યું, એટલે તેના ઘરે પધાર્યા.

ભિક્ષાનો સમય થયો, ત્યારે ન્હાવા માટે ગરમ પાણી ત્રાંબાકુંડીમાં કાઢી, પાટલો બિછાવી, સ્વામીજીને સ્નાન કરી લેવા વિનંતિ કરી, કારણ કે નાગરોમાં સ્નાન કરીને ભોજન લેવાનો રિવાજ છે. ત્યારે સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો : 'હમ લોગોંકો ન્હાને-ધોનેસે કુછ પ્રયોજન નહિ હૈ. યહ સબ બખેડા તુમારે લોગ કે લિયે હૈ. હમ લોગ તો સદા જ્ઞાનગંગામેં સ્નાન કિયા કરતે હૈ.'

યજમાને કહ્યું : 'ભલે મહારાજ ! આપને ઠીક લાગે તેમ કરો, તે માટે અમારો આગ્રહ નથી, પરંતુ આપ બહારથી ચાલીને આવ્યા છો, તે જરા હાથ-પગ ધોઈ કોગળા કરી લ્યો.' ત્યારે સંન્યાસીએ કહ્યું : 'અજી તુમ ઈતના ભી નહિ સમઝતે કિ જહાં સદા સ્નાન હુઆ કરતે હૈ વહાં ક્યા હાથ-પગ ધોયે બિના રહ ગયે હોંગે ? કૈસી ભ્રાંતિ હૈ ?'

યજમાને કહ્યું : 'ઠીક મહારાજ ! એમ જ ભોજન કરી લ્યો ! એમ કહી તેમને પાટલા પર બેસાડ્યા અને સ્ત્રીને ગરમાગરમ ભજિયાં ઉતારવા કહ્યું. સ્વામીજીને તે બહુ ભાવ્યા, એટલે પેટમાં કેટલા પધરાવ્યા, તેનો ખ્યાલ રહ્યો

નહિ. તેઓ પેટ પંપાળતા ઊભા થયા. ત્યાર બાદ યજમાને ઓરડામાં ખાટલો બિછાવેલો, તેના પર આરામ લેવા બેઠા, પણ પેટ ઘણું ભારે, એટલે નિદ્રાએ તેમને તરત દબાવી દીધા.

નાગરની જાત ચતુર હોય છે અને આ યજમાન તો વિશેષ ચતુર હતો. મહારાજ જેવા નસકોરાં બોલાવવા લાગ્યા, તેવો જ તેણે એ ઓરડામાં પ્રવેશ કર્યો અને તેમનું કમંડલ લઈ બહાર આવ્યો અને એ ઓરડાને સાંકળ દઈ દીધી.

અર્ધો-પોણો કલાક થતાં ગરમ ભજિયાંએ પોતાનું કામ કર્યું. સ્વામીજીને ખૂબ તરશ લગાડી દીધી. સ્વામીજીએ આંખો ચોળતાં કમંડલ લેવા હાથ લંબાવ્યો, પણ કમંડલ ત્યાં હોય તો હાથ આવે ને! મૂકેલી જગાએ કમંડલ નહિ મળવાથી તે ઊભા થયા અને આસપાસ જોવા લાગ્યા, પણ કમંડલનો પત્તો લાગ્યો નહિ. એટલે તેઓ બારણા પાસે આવ્યા, ત્યાં બહારથી સાંકળ મારેલી દીઠી, એટલે બારણું ઉઘાડવા બૂમ મારી. પરંતુ બેકાર! કોઈ ત્યાં ફરક્યું નહિ. એટલે તેઓ ગરમ થઈ ગયા અને બારણું ધધડાવવા લાગ્યા. વળી તેમના મુખમાંથી બે-ચાર ગાળો પણ નીકળી ગઈ.

આ વખતે યજમાન ધીરે રહીને આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે 'મહારાજ! આટલા બધા ગરમ શાને થઈ ગયા?'

'અજી દ્વાર ખોલો. કબીસે ચિલાય રહા હું તો ભી

[૮]

સાધકોએ સમજવા જેવું

યોગ વિષે-યોગસાધના વિષે સાધકોએ ઘણું ઘણું સમજવા જેવું છે, તેમાંથી જે પ્રથમ સમજવા જેવું છે, તેનો અહીં ઉલ્લેખ કરીએ છીએ.

ભગવદ્‌ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે-

युक्ताहारविहारस्य, युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुखःहा ॥ १७ ॥

'યથાયોગ આહાર-વિહારવાળાને, કર્મોમાં યથાયોગ્ય ચેષ્ટાવાળાને તથા યોગ્ય ઊંઘવા-જાગવાવાળાને દુઃખને હણનારો એવો યોગ સિદ્ધ થાય છે.'

આનો અર્થ એમ સમજવાનો કે યોગસાધકે સહુથી પ્રથમ આહારની બાબતમાં સાવચેત રહેવાનું છે. તેણે અતિ આહાર કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ, કારણ કે તેથી આળસ આવે છે અને અસાવધાનતા આદિ આસુરી

સંપત્તિનો મનોરાજ્યમાં વિસ્તાર થાય છે. વળી તેનાથી અજીર્ણ થતાં બીજા પણ અનેક રોગો લાગુ પડે છે. પરિણામે વિવિધ પ્રકારની પીડાઓ ભોગવવી પડે છે અને આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે.

આયુર્વેદના નિષ્ણાતોએ તથા આજના વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણા અનુભવ અને અવલોકન પછી જાહેર કર્યું છે કે 'જે મિતાહારી છે, તેની તંદુરસ્તી બરાબર જળવાઈ રહે છે અને તે દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.' વ્યવહારમાં પણ 'કમ ખા, ગમ ખા' એ કહેવત પ્રચલિત છે. તાત્પર્ય કે યોગસાધકે અત્યાહાર કે અતિ ભોજનનો ત્યાગ કરીને મિતાહારી બનવું જોઈએ.

મિતાહાર કોને કહેવો ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં પ્રાચીન મહાપુરુષોએ કહ્યું છે કે–

द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनेकं प्रपूरयेत् ।
पादेः सञ्चरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥

'પેટના બે ભાગ અન્નથી ભરવા, એક ભાગ જળથી ભરવો અને ચોથો એક ભાગ પ્રાણવાયુના આગમન-નિગમન માટે ખાલી રાખવો, એ મિતાહાર છે.'

આ વાત અનુભવે સમજાય એવી છે. છતાં તેની વિશેષ સમજ માટે એક બીજું પ્રમાણ પણ નક્કી કરવામાં આવ્યું છે, તે જૈન શાસ્ત્રોમાં આ પ્રમાણે દૃષ્ટિગોચર થાય છે :

बत्तीसं किर कवला, आहारो कुच्छिपूरओ भणिओ।
पुरिसस्स महिलिआए, अट्ठावीसं हवे कवला ॥

कवलाण य परिमाणं, कुक्कडि-अंडय-पमाणमेत्तं तु।
जो वा अविगिअ-वयणो, वयणम्मि छुहेज्ज वीसत्थो ॥

'પેટ ભરવાને માટે પુરુષનો આહાર બત્રીશ કવલ (કોળિયા) પ્રમાણ અને સ્ત્રીનો આહાર અઠ્ઠાવીશ કવલ પ્રમાણ કહ્યો છે. તેમાં કવલનું પ્રમાણ કૂકડીના ઈંડા જેટલું સમજવું. અથવા તો મોઢું ખાસ પહોળું કર્યા વિના માણસ સરલતાથી મોઢામાં મૂકી શકે તેટલું સમજવું. આ પ્રમાણથી કંઈક ઓછું ખાવું તે મિતાહાર છે.'

સામે ગમે તેવી સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ પડી હોય, છતાં સાધકે પોતાના આ નિયમ–પ્રમાણનું ઉલ્લંઘન ન કરવું અને મિતાહારી રહેવું એમાં એક પ્રકારનો સંયમ છે, એક પ્રકારનું તપ છે અને તે યોગસાધના માટે બળ પૂરું પાડે છે.

જે આહાર લેવામાં આવે તે સાદો અને સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ. સાદો એટલે બહુ મરી–મશાલા વિનાનો, જલ્દી પચી જાય એવો. રોટલા, રોટલી, ભાખરી, પૂરી, ભાત, ખીચડી તથા બાફેલા અને ઓછા મરચાવાળા દાળ-શાકને આપણે સાદો ખોરાક કહી શકીએ. દૂધ અને ફલફલાદિનો પણ તેમાંજ સમાવેશ થાય. બહુ ખાટા તથા બહુ ખારા પદાર્થો યોગસાધક માટે વર્જ્ય ગણાયેલા છે. તે જ રીતે સ્નિગ્ધતા વિનાનો એટલે તદ્દન લૂખો ખોરાક પણ વર્જ્ય ગણાયેલો

હોય તો તેમાં પણ આ પ્રમાણ જળવાવું જોઈએ. અધિક શ્રમવાળાને યોગ સિદ્ધ થતો નથી. શરીર અતિ શ્રમિત થયેલું હોય ત્યારે પ્રાણાયામાદિ ક્રિયાઓ થઈ શકતી નથી. અને ધ્યાન ધરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો નિદ્રાધીન થવાય છે. આનો અર્થ એ નથી કે શરીરને બિલકુલ શ્રમ આપવો નહિ. જેઓ વાત-વાતમાં નોકરો પાસેથી કામ લે છે અને શરીરને જરાયે શ્રમ આપતા નથી, તેમનું આરોગ્ય જલદી બગડે છે અને તેઓ નાના પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડે છે. ડાયાબીટીસ (મીઠીપેશાબ), રક્તચાપ (બ્લડપ્રેશર), હૃદયરોગ, મેદોરોગ (ચરબી વધી જવી) વગેરેનું પ્રમાણ આવા લોકોમાં સહુથી અધિક હોય છે, તેથી માણસે શ્રમચોર ન બનતાં યોગ્ય પ્રમાણમાં શ્રમ કરવો જોઈએ. શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે અને સ્ફુર્તિનો પણ સારા પ્રમાણમાં અનુભવ થાય, તે માટે પણ યોગ્ય શ્રમની આવશ્યકતા છે.

મનુષ્યે નિત્ય અને નૈમિત્તિક એમ બે પ્રકારનાં કર્મો કરવાનાં હોય છે, તેમાં સાવધાની રાખવાથી યોગ-સાધનામાં મદદ મળે છે. જે પોતાના નિત્યકર્મમાં બેદરકાર રહે છે અથવા તેને તરછોડે છે અને નૈમિત્તિક ક્રિયાઓમાં પણ ઉત્સાહ દર્શાવતો નથી, તે યોગસાધનામાં આગળ વધી શકતો નથી.

યોગસાધકે ઊંઘણસી થવાનું નથી કે બહુ ઉજાગરા કરવાના નથી. એ બંને વસ્તુ યોગસિદ્ધિમાં પ્રતિબંધ કરનારી છે. વિશેષ ઊંઘથી તમોગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.

ભોગની ભાવના હોય, ત્યાં યોગ થઈ શકે નહિ અને જ્યાં યોગ હોય, યોગની યથાર્થ સાધના હોય ત્યાં ભોગને સ્થાન હોઈ શકે નહિ. વૈરાગ્ય એ યોગસાધનાનું પરમ અંગ છે, એ ભૂલવાનું નથી.

સંયમમાં સુખ છે, એ વાત ભૂલીને જેઓ ભોગ તરફ ઢળે છે, તેનું આખરે પતન થાય છે. તેના દાખલા અનેક છે.

સામાન્ય લોકો સંસારની અનેકવિધ કામનાઓથી ભરેલા હોય છે. તેમના પ્રવાહમાં ભળતાં સાત્ત્વિક વૃત્તિઓ ગૌણ બની જાય છે અને રાજસિક તથા તામસિક વૃત્તિઓ જોર કરવા લાગે છે. પરિણામે સાધના દુષિત થાય છે અને તૂટી જાય છે. આવા અનેક દાખલાઓ અમે નજરે જોયા છે. 'જેવો સંગ તેવો રંગ' અન્યત્ર લાગતો હોય તો અહીં પણ કેમ ન લાગે? દરેક મનુષ્યના શરીરમાંથી વાસનાનો પ્રવાહ વહે છે, તે તેના સંસર્ગમાં આવનારને અસર કરે છે, એટલે વિશેષ લોકસંસર્ગમાં આવવું યોગસાધકને માટે ઈષ્ટ નથી. તેણે શક્ય હોય તો ગુરુકુલમાં વસવું જોઈએ, અથવા યોગાભ્યાસીઓ સાથે રહેવું જોઈએ અને તે પણ શક્ય ન હોય તો એકાંત પવિત્ર સ્થાનમાં રહીને સાધના કરવી જોઈએ, પણ લોકસમૂહથી બચવું જોઈએ.

અતિ ચંચલતા પણ યોગનો પ્રતિબંધ કરનારી છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

[૯]

જે ગુણો કેળવવા યોગ્ય છે.

યોગસાધનામાં આગળ વધવા માટે (૧) ઉત્સાહ (૨) હિમ્મત, (૩) ધૈર્ય, (૪) તત્ત્વજ્ઞાન અને (૫) દૃઢનિશ્ચય, એ પાંચ ગુણો કેળવવા યોગ્ય છે.

ઉત્સાહ વિના કોઈ કાર્ય થતું નથી. ઉત્સાહમાંથી પ્રવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાંથી સિદ્ધિ જન્મે છે. હૃદયમાં ઉત્સાહ ધારણ કર્યા વિના કોઈ કાર્ય કરવામાં આવે તો તે વેઠરૂપ બની જાય છે અને વહેલી તકે છૂટી જાય છે. જે લોકોને ફરજિયાત અમુક કાર્યો કરવાં પડે છે, તેમની માનસિક હાલત જુઓ, એટલે આ વાતની ખાતરી થશે.

જેને યોગસાધના કરવી છે, તેના હૃદયમાં એવો ઉત્સાહ જોઈએ કે 'હું યોગસાધના ક્યારે કરું ? અને ઈશ્વરરૂપી નિજાનંદની મસ્તી ક્યારે માણું ?' એક પ્રેયસીને પોતાના પ્રિયતમને મળવા માટે અંતરમાં જેટલો ઉત્સાહ

...યોગ છે, તેથી કંઈ ગુણો અધિક ઉત્સાહ જ્યારે યોગસાધકના અંતરમાં જાગે, ત્યારે જ યોગસાધનામાં સાચો પ્રવેશ થાય છે.

યોગસાધના માટે ઉત્સાહ પ્રકટ્યા પછી હૈયે હિમ્મત રાખી આગળ વધવું જોઈએ.

જેના હૈયે હિમ્મત નથી, જે ડરપોક છે અને વાત વાતમાં ડરી જાય છે, તે આ જગતમાં કોઈ પણ કાર્ય-સિદ્ધિ કરી શકતો નથી. આ જગતમાં જે કંઈ સંશોધનો થયાં છે, જે કંઈ સિદ્ધિઓ મેળવવામાં આવી છે, તેમાં ઉત્સાહ અને સાહસ બંનેએ અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવ્યો છે. યોગસિદ્ધિમાં પણ એ જ વાત છે, હૈયે હામ હોય–હિમ્મત હોય તો ગમે તેવી કઠિન પરિસ્થિતિને પાર કરી સિદ્ધિ સમીપ પહોંચી જવાય છે. 'હિમ્મતે મરદા તો મદદે ખુદા.' એટલે જે મનુષ્યો હિમ્મત રાખી આગળ વધે છે, તેને ખુદા એટલે ઈશ્વર જરૂર મદદ કરે છે, આ વસ્તુ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

ગમે તેવા વિપરીત સંયોગોમાં પણ મનને સ્થિર રાખવું સમતોલ–રાખવું, એને ધૈર્ય કહેવામાં આવે છે. હૃદયમાં ઉત્સાહ જાગ્યો હોય અને હિમ્મતથી આગળ વધ્યા હોઈએ પણ સામે વિઘ્નોની પરંપરા જોઈને મન ડગી જાય, બાવરું બની જાય તો પ્રગતિ થંભી જાય છે; એટલું જ નહિ પણ પીછેહઠની શરૂઆત થાય છે અને પાછા મૂલ સ્થાને આવી જઈએ છીએ. મન અસ્થિર–

શક્તિ હૈ તો કહો કિ આપ કિસ ચીજકા દર્શન કરેંગે? મલ-માંસ કે થેલેકા હી દર્શન કર શકતે હો કિ ઔર કોઈ ચીજકા ભી દર્શન કર શકતે હો? જો મલ-માંસ કે થેલેકા હી દર્શન કર શકતે હો તો ઉપર જાનેકી જરૂરત નહિ હૈ ક્યોં કિ ઐસે થેલે તો ગલી ગલી ઘૂમતે હૈં. જો દુસરી ચીજકા દર્શન કર શકતે હો તો ઉપર આઈએ.'

આ વ્યવસ્થાથી ભાગ્યે જ કોઈ ઉપર જતું, પરંતુ 'પર્વત પર કોઈ મહાત્મા રહે છે' એ વાત ધીરે ધીરે લોકોમાં ફેલાઈ. એમ કરતાં તે એક રાજાના કાને પહોંચી. રાજા તેમને જોવા ઉત્સુક થયો અને છડી સવારીથી ડેરા-તંબુ સાથે થોડા દિવસમાં પેલી ટેકરી પાસે આવી પહોંચ્યો. તળેટીમાં જ્યાં શિષ્યની ઝુંપડી હતી, ત્યાં આવી ઉપર જવાની ઈચ્છા જણાવી. શિષ્યે સૂચના મુજબ પ્રશ્ન કર્યો, ત્યારે રાજાએ કહ્યું : 'ભાઈ! અમે એ વાતમાં કંઈ જાણતા નથી, પરંતુ દર્શનશક્તિ કેમ પ્રાપ્ત થાય? તે જો કૃપા કરીને બતાવો તો પછી તે મેળવીને દર્શન કરવા આવીએ.'

શિષ્યે કહ્યું : 'ગુરુજીને પૂછી આવતી કાલે આપને આ વાતનો ખુલાસો કરીશ. હાલ તો આપ અહીં જ રહો.'

શિષ્યે ગુરુને પૂછી બીજા દિવસે કહ્યું : 'જો આપને એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય અને જેમ કહેવામાં આવે તેમ કરવા માટે દૃઢપ્રતિજ્ઞાપૂર્વક નિશ્ચય હોય તો તેનો માર્ગ દેખાડવામાં આવશે.'

કે શુદ્ધિ કેળવવા યોગ્ય છે

રાજાએ એ વાતનો સ્વીકાર કર્યો, એટલે શિષ્યે કહ્યું "અહીંથી ત્રણસો ગાઉ દૂર ઉત્તરમાં ધવલગિરિ નામને એક પહાડ છે, તેની તળેટીમાં કાનાકોટિ નામનું એક નગર છે, તેનાથી પશ્ચિમ દિશા તરફ કાલિકાનું એક મંદિર છે, ત્યાં તમારે એકલા જવું. એ મંદિરની પાછળના ભાગમાંથી એક પગદંડી શરૂ થાય છે, તેને પકડી ત્રણેક કોશ દૂર પહાડમાં ચાલ્યા જશો તો આગળ જતાં ત્રણ માર્ગો ફંટાશે. તેમાંથી વચલો માર્ગ ગ્રહણ કરી આગળ વધનાં બેઉ બાજુ ઊંચા પર્વતો આવશે. રસ્તો સાંકડો અને વિકટ છે, પણ કોઈ જાતનો ભય રાખશો નહિ. સંભાળીને આગળ વધજો. જ્યારે તમે પહાડોની પાછળ જશો ત્યારે એક નાનકડું મેદાન આવશે, ત્યાં આંબાના વૃક્ષ નીચે એક જલકુંડ છે, જેમાંથી થોડું થોડું જળ વહ્યા કરે છે. તમે આ સ્થળે પહોંચશો ત્યારે સંધ્યાસમય થઈ જશે. એ કુંડ પાસેના ઓટલા પર એક ધૂણી સળગતી હશે અને ત્યાં કેટલાંક કાષ્ટો પડ્યાં હશે. તેથી ધૂણીને જાગતી કરી આખી રાત ત્યાં જ બેસી રહેજો. હિંસક પ્રાણીઓ આવી ઉપદ્રવ કરશે, પણ તમે તેથી ભય પામશો ના. સૂર્યોદય સમયે ત્રણ મહાપુરુષો ત્યાં સ્નાન કરવા આવશે. જેવા તેઓ આવે કે ઊભા થઈને, તેમને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરજો અને તેઓ જે પ્રમાણે કરવાનું કહે તે પ્રમાણે કરતા રહેજો, એટલે તમને ઈચ્છાનુસાર દર્શન-શક્તિની પ્રાપ્તિ થશે.'

આ વાત સાંભળતાં જ રાજા ત્યાં જવા તૈયાર થયો. મંત્રીવર્ગને રાજ્ય સોંપી તેણે ઉત્તર તરફ પ્રયાણ કર્યું. વાટખર્ચ માટે રાખી લીધું હતું, એટલે થોડા પ્રયત્ને ધવલગિરિ પહોંચ્યો. ત્યાં કાનાકોટિ નગરમાં થઈ કાલી-માતાના મંદિરે ગયો અને જણાવેલા રસ્તે આગળ વધતાં સંધ્યાસમયે જલકુંડ પાસે પહોંચ્યો. ત્યાં તેના શીતળ-મધુર જલનું પાન કરી પાસેના ઓટલા પર વિશ્રાંતિ કરી અને ત્યાં પડેલાં લાકડાંની ધૂણી ધખાવી આખી રાત્રિ નિર્ગમન કરી. ત્યાં હિંસક પશુઓના હૃદયભેદક શબ્દો કાને પડતા હતા, એટલું જ નહિ પણ તેમનાં દર્શન પણ થયા કરતાં હતાં, પરંતુ ક્ષત્રિયપુત્ર અને સિદ્ધ પુરુષના આશ્રયમાં એટલે તેના અંતરમાં ભયનો સંચાર થયો નહિ.

પ્રભાત થતાં જ તેજોમૂર્તિ ત્રણ મહાત્માઓ ત્રણ દિશામાંથી ત્યાં આવી પહોંચ્યા. તેમણે વલ્કલની કૌપિન ધારણ કરેલી હતી તથા હાથમાં કમંડલુ હતાં. તેમને જોતાં જ રાજા ઊભો થઈ ગયો અને જેવા એ મહાત્માઓ કુંડ પાસે આવ્યા કે તે ત્રણેયને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. પછી બે હાથ જોડી વિનમ્ર ભાવે ઊભો રહ્યો.

એક મહાત્માએ રાજાને પ્રશ્ન કર્યો : 'કેમ ભાઈ! તમને અમુક સ્થળેથી અમુક મહાત્માએ અમુક કાર્યસિદ્ધિ માટે અહીં મોકલ્યા છે?'

રાજાએ કહ્યું : 'પ્રભો ! એમ જ છે.'

વિચાર અને પ્રવૃત્તિનું સાતત્ય જાળવવા માટે તત્ત્વજ્ઞાન એ મોટું આલંબન છે. જેનું આપણને બરાબર જ્ઞાન નથી, તે સંબંધી યોગ્ય ક્રિયા થઈ શકતી નથી. સાધનાનો પાયો તત્ત્વજ્ઞાન છે, એટલે તે સમ્યગ્ હોવું જોઈએ. જો જ્ઞાન સમ્યક્–સાચું હોય તો ક્રિયા પણ સમ્યક્–સાચી થવાની અને એ રીતે સાધનાનું પરિણામ સુંદર આવવાનું. યોગનું સ્વરૂપ શું છે? અને તેની સાધનાનો મૂળ હેતુ શો છે? એ વાત સાધકે ઊંડાણથી સમજી લેવાની છે. જો આ સમજણ બરાબર હશે તો યોગસાધના અવિરત ગતિએ આગળ વધવાની અને આવી કોઈ સમજણ વિના માત્ર ગતાનુગતિકતાથી યોગસાધનાનો સ્વીકાર કર્યો હશે, તો કઠિનાઈઓનો સામનો કરવાનો પ્રસંગ આવતાં તે છૂટી જવાની.

ભાગેડુના ભૂંડા હાલ

એક મનુષ્યને પોતાની સ્ત્રી સાથે એક યા બીજા કારણે રોજ કંકાસ થતો. એકવાર દાળમાં વધારે મીઠું લાગ્યું, એટલે તેણે ભાણું પછાડયું અને હવે તો હું અવશ્ય બાવો થઈ જવાનો, એવી ધમકી આપી તે ચાલી નીકળ્યો. પછી ગામથી થોડે દૂર એક મહાત્મા યોગસાધના કરી રહ્યા હતા, તેની આગળ પહોંચ્યો. મહાત્મા જ્યારે ધ્યાનાદિથી પરવાર્યા, ત્યારે તેમણે તેની સામે જોયું અને પૂછયું : 'કેમ ભાઈ! તારે કંઈ કહેવાનું છે?' ત્યારે પેલાએ કહ્યું : 'મહારાજ! મને સંસાર પર વૈરાગ્ય આવ્યો છે અને હવે તો આપની પાસે રહી યોગસાધના કરવી છે.'

મહાત્માએ કહ્યું : 'ભાઈ! તને ભૂખ કકડીને લાગી છે તો ખાવા માંડ. યોગસાધકો માટેનો આ શુદ્ધ આહાર છે.'

ચેલાએ કહ્યું : 'મહારાજ! ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરું તો પણ એ મોંમાં પેસે એમ નથી. જો રોજ આવો જ આહાર લેવાનો હોય તો યોગસાધનાથી સર્યું.' અને તે પોતાના ઘરે પાછો ફર્યો.

તાત્પર્ય કે જેણે જ્ઞાનપૂર્વક યોગસાધના સ્વીકારી હોય, તેનાં મૂળ ઊંડાં નંખાય છે અને તે આગળ જતાં ફાલે-ફૂલે છે, જ્યારે વગર સમજ્યે યોગસાધનામાં ઝુકાવનારા ગમે ત્યારે પીછેહઠ કરી જાય છે અને લોકોની હાંસીને પાત્ર થાય છે.

દૃઢ નિશ્ચય વિના કોઈ કાર્યમાં આગળ વધી શકાતું નથી કે તેમાં સિદ્ધિ સાંપડતી નથી. 'આ કામ થયું તો પણ ઠીક અને ન થયું તો પણ ઠીક' એવી દ્વિધા મનોવૃત્તિ રાખવાથી કાર્યમાં પ્રાણ પૂરાતો નથી, પછી તેની સિદ્ધિ થાય શી રીતે? યુદ્ધમાં ઝંપલાવનારા મનુષ્યો હવે આ યુદ્ધ જિતાશે નહિ, એમ માનીને લડવાનું છોડી દે તો એ યુદ્ધ જિતાય ખરું? ત્યાં તો 'દેહ પડે છે કે યુદ્ધ જિતીએ છીએ' એવી જ મનોવૃત્તિ કેળવવી પડે છે અને આખર સુધી ઝઝુમવું પડે છે. તો જ વિજયની વરમાળ કંઠમાં પડે છે.

ભારતના નીતિકારોએ કહ્યું છે કે 'મહાપુરુષોનો સંકલ્પ વજ્ર જેવો કઠોર હોય છે અને તેમનું હૃદય કુસુમ

રહેવું ઠીક નથી. વળી એ બ્રાહ્મણ તને કોઈ પણ ધંધે લગાડી દેશે, એટલે ગૃહસ્થાશ્રમ ચલાવવાની ચિંતા રહેશે નહિ.'

આ વચનો સાંભળી પેલા સાધકે યોગસાધના છોડી દીધી અને બ્રાહ્મણપુત્રી સાથે લગ્ન કરી લીધાં. થોડાં વર્ષોમાં તો તે ત્રણ બાળકોનો પિતા થયો અને પાકો સંસારી બની ગયો. એવામાં એક મહાત્મા આવ્યા. તેમણે આ સાધકની બધી હકીકત જાણીને કહ્યું : 'બેટા ! આ સંસારમાં તું ક્યાંથી પડ્યો ? તેં બાર વર્ષની યોગસાધના છોડી દીધી એ મોટી ભૂલ કરી. બાર વર્ષમાં ધારણા–ધ્યાન–સમાધિ સિદ્ધ ન થયાં તો શું થયું ? બીજાં થોડાં વર્ષમાં એ જરૂર સિદ્ધ થઈ જાત અને તું એક સિદ્ધ પુરુષ બની જાત. હજી પણ શું બગડી ગયું છે ? છોડ આ જંજાલ અને ચાલ અમારી સાથે. તારું અવશ્ય કલ્યાણ થશે.'

મહાત્માનાં આ વચનો સાંભળીને તેણે પોતાની સ્ત્રી તથા બાલ–બચ્ચાંનો ત્યાગ કર્યો અને તેમની સાથે ચાલી નીકળ્યો. યોગસાધના ફરી શરૂ કરી, પણ ચિત્ત શુદ્ધ થયા વિના સ્થિર થાય શેનું ? તે ગુરુએ બતાવેલી બધી ક્રિયા કરે, પણ ધારણા આગળ આવીને અટકે. ધારણા સિદ્ધ થાય નહિ. જ્યાં ધારણા સિદ્ધ થાય નહિ, ત્યાં ધ્યાન અને સમાધિ તો સિદ્ધ થાય જ શાનાં ?' એક દિવસ તેણે ગુરુને નિવેદન કર્યું' કે 'ગુરુદેવ ! હજી મને ધારણા–ધ્યાન અને સમાધિનો લાભ થતો નથી. હવે તો હું કંટાળ્યો છું, માટે

[૧૦]

યોગના અર્થ અને પ્રકારો

હવે યોગના અર્થ પર આવીએ. તેમાંથી ઘણું જાણવાનું મળશે અને તે આપણને ઉપયોગી થઈ પડશે. જેને યોગસાધના કરવી છે, યોગમાં આગળ વધવું છે, તેણે તો યોગનો અર્થ જાણવો જ જોઈએ, કારણ કે તેથી યોગનો મૂલ ઉદ્દેશ સમજાશે અને તે યોગસાધકો માટે ધ્રુવતારક બની રહેશે. વહાણવટીઓ સમુદ્રના ઉછળતા તરંગોમાં પોતાના વહાણો હંકારે છે, પણ પોતાની દૃષ્ટિ તો હોકાયંત્ર દ્વારા ધ્રુવતારા સામે જ રાખે છે અને તેના આધારે બધી દિશાઓ જાણી લે છે, જેથી તેમને જે દિશામાં વહાણ હંકારવું હોય તે દિશામાં વહાણ હંકારી ઈષ્ટ સ્થાને પહોંચી જાય છે. યોગસાધકરૂપી વહાણવટીએ પોતાના યોગસાધનારૂપી વહાણને ઈષ્ટ દિશામાં હંકારવા માટે તેના અર્થરૂપી ધ્રુવતારા સામે નજર રાખવાની જરૂર છે.

કહ્યું : 'द्रोणं नास्ति किम् ?' વેપારીને આમાં કંઈ સમજ પડી નહિ. તે પંડિતની સામે તાકી રહ્યો. પંડિતે ફરી કહ્યું : 'द्रोणं नास्ति किम् ?' આ પરથી વેપારીએ અનુમાન કર્યું કે આ દોણી માગતો લાગે છે. ઉત્તરમાં તેણે કહ્યું : 'અમે દોણી રાખતા નથી. જેને ઘી લેવું હોય તે પોતાનું વાસણ લાવે છે, સમજ્યા ?'

પણ પેલા પંડિત માટે તો આ શબ્દો તુંબડીમાં કાંકરા જેવા હતા. પંડિતની વાત વેપારી ન સમજે અને વેપારીની વાત પંડિત ન સમજે. ખરેખર ! વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ હતી. એવામાં એક શિક્ષક ત્યાંથી પસાર થયા. તે સંસ્કૃત ભાષાના જાણકાર હતા. તે પંડિતને સંસ્કૃતમાં બોલતો જોઈ ઊભા રહી ગયા. તેમણે વેપારીને પૂછ્યું કે 'શી વાત છે ?' વેપારીએ કહ્યું : 'આને ઘી જોઈએ છે, પણ એ વાસણ લાવ્યો નથી, હવે મને કહે છે કે તું દોણીમાં ઘી નાખી આપ, પણ અમે દોણી રાખતા નથી.'

શિક્ષકે કહ્યું : 'ભલા માણસ ! એ દોણી નથી માગતો. એ તો એમ કહે છે કે શું તમારી દુકાનમાં પડિયો નથી ? પડિયો હોય તો તેમાં ઘી નાખી આપો.'

વેપારીએ કહ્યું : 'આ તો આંધળે બહેરું કૂટાયું. પડિયા તો મારી દુકાનમાં જોઈએ તેટલા છે.'

પછી તેણે પડિયામાં અર્ધો શેર ઘી નાખી આપ્યું

परेण ब्रह्मणा सार्धमेकत्वं यन्नृपात्मनः।
योगः स एव विख्यातः किमन्यद् योगलक्षणम्॥

એક રાજાએ કોઈ મહર્ષિને પ્રશ્ન કર્યો છે કે 'હે ભગવન્! યોગ કોને કહેવાય? તેનું લક્ષણ શું?' તેના ઉત્તરમાં એ મહર્ષિ કહે છે કે 'હે રાજન્! આત્માનું પરબ્રહ્મ સાથેનું જે એકત્વ–ઐક્ય તે જ યોગ કહેવાય. યોગનો આ અર્થ પ્રસિદ્ધ છે, એટલે કે યોગવિશારદોએ માન્ય રાખેલો છે. યોગનું આથી એક અન્ય લક્ષણ કયું હોઈ શકે?'

'संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्म-परमात्मनः।'

'જીવાત્મા અને પરમાત્માનો જે સંયોગ, તે જ યોગ કહેવાય છે.'

જોડાણ, સંયોગ કે ઐક્યમાં બે વસ્તુની જરૂર રહે છે. જ્યારે એક વસ્તુ બીજી વસ્તુ સાથે જોડાય, જ્યારે એક વસ્તુનો બીજી વસ્તુ સાથે સંયોગ થાય કે જ્યારે એક વસ્તુ બીજી વસ્તુની સાથે એકત્વ પામે ત્યારે યોગ થયો કહેવાય. તેથી પ્રથમ સૂક્તમાં આત્મા અને પરબ્રહ્મ એ બે વસ્તુઓનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે અને બીજા સૂક્તમાં જીવ અને પરમાત્માનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. હવે જીવ, આત્મા, જીવાત્મા એ બધા એકાર્થી શબ્દો છે અને પરબ્રહ્મ તથા પરમાત્માનો અર્થ પણ સરખો જ છે. કદાચ કોઈ દાર્શનિકના મતે આ શબ્દો ભિન્ન અર્થના પ્રતિપાદક

કે જેમણે યોગબિન્દુ, યોગવિંશિકા અને યોગદૃષ્ટિ-સમુચ્ચય આદિ યોગવિષયક ગ્રંથોની રચના કરી છે, તેમણે 'પ્રણિધાનથી શુદ્ધ થયેલો જે ધર્મવ્યાપાર મોક્ષમાં જોડે તે યોગ કહેવાય' એવી વ્યાખ્યા કરીને યોગને ઘણું વ્યાપકરૂપ આપ્યું છે. જો કે તેમણે યોગનું વ્યાવહારિક સ્વરૂપ પણ ત્યાં જણાવ્યું જ છે.

યોગ શબ્દના જોડાણ અર્થને લક્ષ્યમાં રાખતા આ વિસ્તાર થયો છે અને ઘણા શબ્દોને સ્પર્શી ગયો છે. પરંતુ કેટલાકે તો તેનો આ મૂલ અર્થ છોડીને તેનો અન્ય અર્થમાં પણ વ્યવહાર કર્યો છે અને તે પ્રચલિત બનતાં યોગનો મૂલ અર્થ ભૂલાઈ ગયો છે કે ગુંચવાડામાં પડ્યો છે. તે માટે ભગવદ્ગીતાનું ઉદાહરણ લેવું યોગ્ય થઈ પડશે.

ભગવદ્ગીતા હિંદુ ધર્મનો શ્રેષ્ઠ તાત્ત્વિક ગ્રંથ છે, એમાં બે મત નથી. અમે પોતે પણ તેના તરફ ઘણા માનથી જોઈએ છીએ અને તેનાં કેટલાંક અવતરણો આ ગ્રંથમાં આપેલાં છે. ભગવદ્ગીતા ઉપનિષદોના દોહનરૂપ છે, એટલે તેને એક પ્રકારનું ઉપનિષદ્ માનવામાં હરકત નથી. વળી તેમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ હોવાથી તેને બ્રહ્મ-વિદ્યા માનવામાં આવે એ પણ યોગ્ય છે, પરંતુ તેને યોગશાસ્ત્ર માનવું એ વધારે પડતું છે. ભગવદ્ગીતામાં યોગ અને યોગી સંબંધી કેટલાક ઉલ્લેખો અવશ્ય આવે છે, પરંતુ યોગની કોઈ ક્રિયા-પ્રક્રિયાનું વિશેષતાથી વિધાન

(૧૪) ત્રિગુણવિભાગયોગ
(૧૫) પુરુષોત્તમયોગ
(૧૬) દૈવાસુરસંપદ્વિભાગયોગ
(૧૭) શ્રદ્ધાત્રયવિભાગયોગ
(૧૮) મોક્ષસંન્યાસયોગ

અહીં યોગનો અર્થ શો સમજવો ? એ વિચારણીય બાબત છે. જેને યોગનો વિશેષ ખ્યાલ નથી, એ તો આ નામાવલિ પરથી એમજ માને કે યોગ અઢાર પ્રકારના છે, કારણ કે તે ભગવદ્‌ગીતા જેવા એક માન્ય ગ્રંથમાં જણાવેલા છે. પરંતુ અહીં યોગ શબ્દનો પ્રયોગ તત્ત્વ-ચિંતનના અર્થમાં કરવામાં આવ્યો છે. તત્ત્વચિંતન પણ આખરે પરમાત્મા સાથે જોડી આપે છે, પણ આ તેનો ઘણો દૂરનો અર્થ છે અને તે પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રો, વ્યાકરણ કે તે અંગેના પ્રચલિત વ્યવહારને માન્ય નથી.

પરંતુ વાત આટલેથી પતતી નથી. તેના બીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે—

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥४८॥

‘હે ધનંજય ! તું યોગને વિષે સ્થિત થઈ, ફલની ઇચ્છાને તજી, સિદ્ધિમાં ને અસિદ્ધિમાં સમાન બની, કર્મોને કર. સમપણું યોગ કહેવાય છે.’

ન્યાય ટકતો રહે અને નીતિના પાયા મજબૂત થાય. જો પાંડવો આ યુદ્ધ હારી જાય તો અધર્મીઓનું ચડી વાગે અને ધર્મ, ન્યાય તથા નીતિનો નાશ થાય. શ્રીકૃષ્ણનો અવતાર તો અધર્મનો નાશ કરવા અને ધર્મનું પુનરુત્થાન કરવા માટે થયો હતો, એટલે તેમણે પાંડવોનો પક્ષ લીધો હતો અને તેઓ યુદ્ધમાં વિજયી થાય, તે માટે આતુર હતા. આવા સમયે અર્જુનને વિષાદ થયો. સગાંવહાલાં તથા આપ્તજનો આદિને સામે ઊભેલાં જોઈ તેનું મન યુદ્ધમાંથી પાછું હઠી ગયું. આવું હિંસક યુદ્ધ કરવાથી શું? એવા વિચારે તેના મનનો કબજો લીધો અને તેણે પોતાનું ગાંડીવ નામનું ધનુષ્ય નીચે મૂકી દીધું.

આ વખતે શ્રીકૃષ્ણે કર્મનો-કર્તવ્યનો ઉપદેશ આપ્યો. મનુષ્યને પોતાના ભાગે જે કર્તવ્ય આવ્યું હોય, તે તેણે અવશ્ય બજાવવું જોઈએ. ત્યાં તેણે જય કે પરાજયનો વિચાર કરવો નહિ. ત્યાં તો એટલો જ ખ્યાલ રાખવો કે મારે મારું કર્તવ્ય બજાવવાનું છે, માટે બજાવું. જો આવી રીતે દરેક માણસ પોતાનું કર્તવ્ય બજાવે તો જ ચારે પ્રકારના વર્ણો ટકી રહે, રાષ્ટ્રની રક્ષા થાય અને ધર્મભાવના અખંડપણે જળવાઈ રહે.

આ વખતે ભારતવર્ષમાં યોગની ઘણી પ્રતિષ્ઠા હતી અને લોકોનો સામાન્ય ખ્યાલ એવો બંધાયો હતો કે આપણે યોગસાધના કરીએ તો જ આપણું કલ્યાણ થાય. પરંતુ એ સાધના મુખ્યત્વે સંસાર-વ્યવહારનાં કાર્યોમાંથી

અને બીજા સૂત્રનો અર્થ એ છે કે 'જ્યારે આ પ્રકારે ચિત્તવૃત્તિઓ નાના પ્રકારનાં રૂપો ધારણ કરતી અટકે ત્યારે દ્રષ્ટા એટલે પુરુષવિશેષનું પોતાના મૂળરૂપમાં અવસ્થાન થાય છે.'

જીવ, આત્મા, જીવાત્મા કે પુરુષવિશેષ ચિત્તવૃત્તિઓના ધમસાણને લીધે આજે નિકૃષ્ટ સ્થિતિમાં છે. એ ધમસાણને અટકાવવામાં આવે તો એ પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવે અર્થાત્ પરમાત્માની ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિને પામે; એટલે આમાં બે વસ્તુઓનું નહિ, પણ બે સ્થિતિનું જોડાણ છે અને એ રીતે યોગનો મૂળ અર્થ સિદ્ધ થાય છે.

આ વ્યાખ્યાનું તાત્પર્ય એ છે કે મનને પૂરેપૂરું જિતવાથી આત્મદર્શન થાય છે, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે કે જે માનવજીવનનું સહુથી મોટું કર્તવ્ય છે.

અમને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે મહર્ષિ પતંજલિની યોગવિષયક આ વ્યાખ્યા આજે લગભગ સર્વમાન્ય થઈ છે અને આપણે પણ એ જ વ્યાખ્યાને મુખ્ય માનીને તથા તેને સામે રાખીને જ ચાલવાનું છે.

યોગના પ્રકારો

ભારતવર્ષમાં યોગની જે પ્રણાલિકાઓ વિકાસ પામી છે, તેમાંથી ચાર શાખાઓ ઉદ્ભવી છે અને તે માટે 'યોગચતુષ્ટય' એવો શબ્દપ્રયોગ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે.

[૧૧]

મંત્રયોગ

મંત્રયોગની સાધના ભારતવર્ષમાં ઘણા પ્રાચીન કાલથી થતી આવી છે. નારદ, પુલસ્ત્ય, ગર્ગ, વાલ્મીકિ, ભૃગુ. બૃહસ્પતિ વગેરે તેના પુરસ્કર્તા મનાય છે. મંત્રયોગનાં સોળ અંગોનું વર્ણન શાસ્ત્રોમાં નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છેઃ—

भवन्ति मन्त्रयोगस्य, षोडशाङ्गानि निश्चितम् ।
यथा सुधांशोर्जायन्ते, कलाः षोडश शोभनाः ॥
भक्ति-शुद्धिश्चासनं च, पञ्चाङ्गस्यापि सेवनम् ।
आचारधारणे दिव्यदेशासेवनमित्यपि ॥
प्राणक्रिया तथा मुद्रा, तर्पणं हवनं बलिः ।
यागो जपस्तथा ध्यानं, समाधिश्चेति षोडश ॥

(૧) ભક્તિ એટલે શ્રદ્ધા. (૨) શુદ્ધિ એટલે બાહ્ય-અભ્યંતર શુદ્ધિ. (૩) આસન-બેસવાની ક્રિયાવિશેષ. (૪) પંચાંગસેવન-આમાં કયાં પાંચ અંગોનું સેવન કરવામાં

મંત્રના નાયક તરીકે ગણેલી છે. 'ॐकारः प्रणवो ब्रह्म सर्वमन्त्रेषु नायकः।' અને આ શ્લોક પણ પ્રસિદ્ધ જ છે કે-

ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं, नित्यं ध्यायन्ति योगिनः।
कामदं मोक्षदं चैव, ॐकाराय नमो नमः॥

'યોગિઓ બિન્દુ સહિત ૐકારનું નિત્ય ધ્યાન ધરે છે, જે ઇચ્છિત વસ્તુને તથા મોક્ષને આપનાર છે. આવા ૐકારને વારંવાર નમસ્કાર હો.'

તાત્પર્ય કે યોગીઓ આ ૐકારમંત્રના જપ-ધ્યાનાદિનો ઘણો આશ્રય લે છે અને એ રીતે પોતાની યોગસાધનાને તેજસ્વી બનાવે છે.

છાંદોગ્યોપનિષદ્, પ્રશ્નોપનિષદ્ અને માંડૂક્યોપનિષદ્‌માં ૐકાર સંબંધી ઘણું વિવેચન થએલું છે. અમોએ 'મંત્રચિંતામણિ' નામના ગ્રંથમાં ૐકાર વિષે બાર પ્રકરણો દ્વારા તેનો વિસ્તૃત પરિચય આપ્યો છે, તે જિજ્ઞાસુએ અવશ્ય જોઈ જવો.

મનુષ્ય બીજા કોઈ મંત્રનો આશ્રય ન લે અને માત્ર ૐકારનો જ આશ્રય લે અને તેનો જપ કરતો રહે તો તેનો આત્મા જાગૃત થાય છે અને તેની આધ્યાત્મિક શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. કેટલાકે ૐનો અર્થ બ્રહ્મ કે આત્મા કર્યો છે. ૐકારમાં ત્રણ જગત કે ત્રણ અવસ્થાનો

જણાવ્યું હતું અને તેનો કેટલોક વિધિ બતાવ્યો હતો, તે પ્રમાણે એ સજ્જન ૐકારનો જપ કરતા હતા. હવે એક વખત તે સજ્જન યુરોપના કોઈ પ્રદેશમાં જંગલનો પ્રવાસ કરી રહ્યા હતા, ત્યારે ભૂલા પડી ગયા. આગળ રસ્તો મળે નહિ. તે માટે જે પ્રયત્નો કર્યા, તે વ્યર્થ ગયા. તે વખતે તેમને ભારતના યોગીનાં વચનો યાદ આવ્યાં: 'કોઈ વાર મુશ્કેલીમાં મૂકાઓ તો આ મંત્રનો જપ કરજો.' અને પેલા સજ્જન આસન માંડીને ત્યાં બેસી ગયા અને ૐકારનો જપ કરવા લાગ્યા. થોડી વારે આંખો ઉઘાડી તો એક શ્વેત વસ્ત્રધારી પુરુષ નજરે ચડ્યો. તેણે તરત જ આ ગૃહસ્થને આંગળીથી માર્ગ ચીંધ્યો અને કહ્યું: 'આ માર્ગે ચાલ્યા જાઓ. તમારા ઇષ્ટ સ્થાને પહોંચી જશો.' આવા નિર્જન સ્થાનમાં શ્વેત વસ્ત્રધારી મનુષ્ય ક્યાંથી? પેલા સજ્જનને લાગ્યું કે જરૂર મારા મંત્રજપના પ્રભાવે આ વ્યક્તિ અહીં હાજર થઈ છે અને તે મને માર્ગ દર્શાવી રહી છે, એટલે તેણે બતાવેલા માર્ગમાં વિશ્વાસ રાખી આગળ ચાલ્યા અને ખરેખર! પોતાના ઇષ્ટસ્થાને પહોંચી ગયા. તેમણે પોતાનો આ અનુભવ વર્તમાનપત્રોમાં પ્રકટ કર્યો હતો અને ૐકારમંત્રનાં વખાણ કર્યાં હતાં.

યોગીઓનો બીજો પ્રિય મંત્ર 'સોહં' છે. આ એક પ્રકારનો નૈસર્ગિક મંત્ર છે. નૈસર્ગિક એટલા માટે કે આપણે શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ, ત્યારે સો એવો શબ્દ

પસંદગી આપે છે. તેઓ એમાં મંગલપ્રયોગનો સમાવેશ માને છે અને અર્હં એ નામ અર્હંતોનું બીજ ગણે છે.

બૌદ્ધ સંપ્રદાયમાં મંત્રયોગની સાધના આજે પ્રચલિત નથી. તેનો ક્યારે લોપ થયો હશે? એ કહેવું મુશ્કેલ છે, પણ બૌદ્ધો આગળથી વધારે સરલ પદ્ધતિને ઇચ્છતા હતા, એટલે ધીમે ધીમે તાંત્રિક મંત્રોપાસના તરફ વળ્યા અને એ રીતે તેનો વ્યાપક પ્રચાર થતાં આ સાધનાનો લોપ થયો, એમ લાગે છે.

તાંત્રિક મંત્રોપાસનામાં ગુરુ પાસે મંત્રદીક્ષા લેવાની હોય છે અને ત્યારપછી નિત્ય-નિયમિત મંત્રોપાસના કરવાની હોય છે. તેમાં પૂજન, સ્તોત્ર, જપ, ધ્યાન, અને હોમની મુખ્યતા છે. આ વિષયનો વધારે ખ્યાલ અમારા રચેલા 'મંત્રવિજ્ઞાન' 'મંત્રચિંતામણિ' અને **'મંત્રદિવાકર'** એ નામના ત્રણ ગ્રંથો પરથી આવી શકશે. અમારો રચેલો 'જપ-ધ્યાન-રહસ્ય' ગ્રંથ પણ આ વિષય પર ઘણો પ્રકાશ પાડે છે.

જેઓ મંત્રની વ્યવસ્થિત સાધના ન કરી શકે તેઓ પણ ગુરુ પાસેથી ઈષ્ટમંત્ર ગ્રહણ કરી રોજ શુદ્ધ શ્રદ્ધાપૂર્વક મંત્રનો જપ કરતા રહેશે તો તેમને પણ ઘણો લાભ થશે.

ગૂઢ વાચકોને માલૂમ પડી શકે ખરો ? સમજાતું નથી કે અહીં શું કહેવા માગે છે ? એટલે તે અંગે થોડી સ્પષ્ટતા કરીશું.

હ એટલે સૂર્યનાડી અને ઠ એટલે ચંદ્રનાડી. આપણા જમણા નસકોરા દ્વારા જે શ્વાસ લઈએ છીએ, તેનું અનુસંધાન પિંગલા નામની નાડી સાથે છે. જ્યારે આ નાડીમાં થઈને પ્રાણ વહન કરવા માંડે ત્યારે તેને સૂર્ય કહેવામાં આવે છે. આપણા ડાબા નસકોરા દ્વારા જે શ્વાસ લઈએ છીએ, તેનું અનુસંધાન ઈડા નામની નાડી સાથે છે. જ્યારે આ નાડીમાં થઈને પ્રાણ વહન કરવા માંડે છે, ત્યારે તેને ચંદ્ર કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે પિંગલામાંથી વહેતા પ્રાણને સૂર્યસ્વર અને ઈડામાંથી વહેતા પ્રાણને ચંદ્રસ્વર કહેવામાં આવે છે. નસકોરાથી થોડે દૂર આંગળી રાખવાથી આપણને ખબર પડે છે કે અત્યારે આપણો કયો સ્વર ચાલી રહ્યો છે. આ બંને સ્વરો વારંવાર બદલાયા કરે છે, પરંતુ આપણા કરોડરજ્જુ વચ્ચે થઈને વહેતી સુષુમ્ણા નામની નાડીમાં જ્યારે પ્રાણને વહેતો કરવામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્ય અને ચંદ્ર બંને ભેગા થાય છે અને તેથી શક્તિનાં દ્વાર ખુલી જાય છે. એક નાનકડા બે અક્ષરના હઠ શબ્દમાં કેટલી ગૂઢ બાબત સમાવી દીધી છે !

યોગની ચાર શાખાઓમાં હઠયોગ અને રાજયોગ એ બે શાખાઓ વધારે વિકાસ પામેલી છે. હઠયોગનો

બસ્તિ એટલે ગુદા વાટે સૂતરના દોરાથી વણેલી વાટ ઉપર ચડાવીને આંતરડાના પાછલા ભાગમાં જે મલ-સંચય થયો હોય, તેને ખેંચી કાઢવાની ક્રિયા. આ ક્રિયા નાભિ સુધી પાણી પહોંચે એવાં ટબમાં બેસીને કરવામાં આવે છે. આજે એનિમાની પ્રથા પ્રચલિત છે, તે લગભગ આ ક્રિયા જેવી જ છે. આ ક્રિયા રોજ નહીં પણ પંદર દિવસે કે મહિને કરવાની હોય છે.

નેતિ. સૂતરના થોડા તાર ભેગા કરીને વણેલી વાટ કે જેને છેડે ઘણી પાતળી રાખવામાં આવે છે, તેને નસકોરા વાટે દાખલ કરી ગળામાંથી બહાર કાઢવી તે નેતિ કહેવાય છે. તેનાથી નાક અને ગળા વચ્ચે જે મલ ભરાયો હોય તે નીકળી જાય છે.

ત્રાટક. નિશ્ચલ દૃષ્ટિ અને એકાગ્ર મનથી કોઇ એક વસ્તુ સામું જોઈ રહેવું એ ત્રાટક કહેવાય છે. તેનાથી નેત્રને લગતા દોષો તથા તંદ્રાદિ દોષો નાશ પામે છે. આ ક્રિયાનું વિસ્તૃત વર્ણન આ ગ્રંથના પચીસમા પ્રકરણમાં કરેલું છે.

નૌલિ. અમુક આસને રહીને પેટના નળોને જમણીથી ડાબી બાજુ અને ડાબીથી જમણી બાજુ વારંવાર લઈ જવા તેને નૌલિ કહેવામાં આવે છે. તેનાથી મંદાગ્નિ, બરોળ તથા કલેજાને લગતા રોગો દૂર થાય છે.

કપાલભાતિ. પદ્માસન કે સિંહાસને બેસીને બંને

ગ્રંથોમાં કરાયેલું છે. આ ૮૪ની સંખ્યા પણ આગળ વધેલી છે અને તે ૧૦૦ ઉપર પહોંચી છે, પરંતુ તેમાં ૩૨ આસન વધારે મહત્ત્વનાં છે.

આસનથી અનેક પ્રકારના રોગો મટે છે અને મેદ વધી જતો નથી, એ હકીકત છે. વૈજ્ઞાનિકો તથા ડૉક્ટરોએ એ બાબતની ખાતરી કરેલી છે. રાજયોગની દૃષ્ટિએ આસન સંબંધી જે વિચારણા કરવાની છે, તે આગળ ખાસ પ્રકરણમાં આવશે.

હઠયોગમાં પ્રાણાયામનો પણ સારી રીતે વિકાસ થયેલો છે અને તેના સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા, પ્લાવિની આદિ પ્રકારો અસ્તિત્વમાં આવેલા છે. હઠયોગની ઘણી સિદ્ધિઓ તો આ પ્રાણાયામ પર જ આધારિત છે.

આ સિવાય બંધ અને મુદ્રાઓ પર પણ હઠયોગમાં વિશેષ ધ્યાન અપાયું છે. બંધમાં જાલંધરબંધ, ઉડ્ડિયાનબંધ, મૂલબંધ તથા મહાબંધની મુખ્યતા છે અને મુદ્રાઓમાં શાંભવીમુદ્રા, નભોમુદ્રા, મહાવેધમુદ્રા, મહાબંધમુદ્રા, ખેચરીમુદ્રા, શક્તિચાલિનીમુદ્રા, ભુજંગિનીમુદ્રા, અશ્વિનીમુદ્રા, વજ્રોલીમુદ્રા, તડાગીમુદ્રા, મહામુદ્રા, યોનિમુદ્રા, પાશિનીમુદ્રા, ગજકરણીમુદ્રા, માંડૂકીમુદ્રા, વિપરીતકરણીમુદ્રા, ઉન્મની કે અગોચરીમુદ્રા, ભૂચરીમુદ્રા વગેરે ઉલ્લેખનીય છે.

આ સિવાય કુંડલિનીને જાગૃત કેમ કરવી ? તથા

એક હઠયોગી આવ્યા. તેમણે જાહેર કર્યું કે હું આઠ દિવસ સુધી જમીનમાં સમાધિ અવસ્થામાં રહીશ અને ત્યાં ખીલાવાળી શય્યા પર બેસીશ. ત્યાર પછી આસન-ઉત્થાન (Lavitation) આસન પરથી ઊંચા ઉડવાનો એટલે કે હવામાં અદ્ધર રહેવાનો પ્રયોગ કરી બતાવીશ. આ જાહેરાતે લોકોનું સારું એવું આકર્ષણ કર્યું અને કેટલાક વિદ્યાપ્રેમી-યોગપ્રેમી લોકોએ તેની વ્યવસ્થા માટે એક સમિતિ રચી.

પછી નિયત દિવસે, નિયત સમયે, નિયત સ્થાનમાં આવીને તેઓ ખીલા જડેલા એક પાટિયા પર બેઠા અને એ પાટિયાને પાંચ-છ હાથ ઊંડા ખોદાયેલા ખાડામાં નીચે ઉતારવામાં આવ્યું. એ ખાડો એમને એમ પોલો જ રખાયો અને તેના પર તેના માપનું એક પાટિયું ઢાંકી દેવામાં આવ્યું. પછી તે પાટિયાના ચારે છેડા માટી પૂરી બંધ કરી દેવામાં આવ્યા, પણ ઉપર જે પાટિયું ઢાંકવામાં આવ્યું હતું. તેમાં કેટલાંક કાણાં રાખવામાં આવ્યાં હતાં, એટલે હવા તેમાં જઈ-આવી શકતી હતી. તાત્પર્ય કે આ સ્થિતિમાં અંદર બેસવામાં કોઈ ચમત્કાર ન હતો કે કોઇ વિશેષતા ન હતી. આમ છતાં બે દિવસ બાદ અંદરથી અવાજ આવવા લાગ્યો કે 'મને બહાર કાઢો.' એટલે ત્યાં પહેરો ભરી રહેલા સ્વયંસેવકોએ ઢાંકણું ખોલી નાખ્યું અને તેમને બહાર કાઢવામાં આવ્યા. આ વખતે તેમની ગુદામાં એક ખીલો પેસી ગયેલો હતો અને લોહી નીકળતું હતું.

જ મુંબાઈ છોડી ગયા છે. તે સિવાય અમને બીજી કંઈ માહિતી નથી.'

અને લોકોનો રોષ ભભૂકી ઊઠ્યો. તેઓ જેમ ફાવે તેમ બોલવા લાગ્યા. તેમણે રામદાસની તો પેટ ભરીને નિંદા કરી જ, પણ યોગવિદ્યાને ય ભાંડવામાં બાકી ન રાખી. યોગના ચમત્કારો એક પ્રકારનું ઢોંગ છે, એમ કહેતાં તેઓ છૂટા પડ્યા!

ત્યાર પછી થોડાં વર્ષે એક બીજા હઠયોગી કે જેમનું નામ પણ ઘણા ભાગે રામદાસ હતું, તેમણે પાણી પર ચાલી બતાવવાની જાહેરાત કરી અને તે અંગે સારી એવી તૈયારીઓ થઈ, પણ રામદાસ પાણી પર પગ મૂકતાં જ તેના તળિયે જઈ બેઠા અને કેટલુંક પાણી પીઈ ગયા. આ માટે રૂ. ૭૫ થી માંડીને રૂ. ૪૦૦ સુધીની ટીકીટો વેચાયેલી, તેના પૈસા તેમને પાછા આપવા પડ્યા. એ તો ઠીક, પણ એ વખતે યોગવિદ્યા માટે જે શબ્દો બોલાયા, તેના ઘા હજી સુધી યોગપ્રેમીઓ ભૂલ્યા નથી.

હઠયોગના નામે આજે તીર્થસ્થાન આદિમાં કેટલાક બાવાઓ વગેરે જે પ્રયોગો કરે છે, તેની એક વિદેશી યોગલેખકે આ પ્રમાણે નોંધ લીધી છે : “ યોગશાસ્ત્રની અન્યાન્ય શાખાઓ વિષે ઘણા યે વિદ્વત્તાપૂર્ણ અને અતિ મૂલ્યવાન પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે, પણ તેમાંના કોઈમાં

બહાર કાઢવાની કરામત જે માત્ર અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તેના તમાશા તેઓ ગર્વસહિત કરી બતાવે છે. શરીરશાસ્ત્રના અભ્યાસીને માટે કદાચ આ તમાશાઓમાંથી કેટલુંક જાણવા જેવું હોય ખરું, પણ સાધારણ માણસોને તો તે જોઈને ઘણી સૂગ ચડે છે અને એક મનુષ્યને આવું કામ કરતો જોઈ તેને માટે મનમાં ઘૃણા પેદા થાય છે.

અમે એક દૃષ્ટાંત કે જેનું ઉપવાતા મને વર્ણન કર્યું છે, તેના જેવી જ અનેક ક્રિયાઓ તેઓ કરી બતાવે છે; પણ શરીરને તંદુરસ્ત, બળવાન અને કુદરતી સ્થિતિમાં રાખવા ઈચ્છનારને તેમાંથી કશું શીખવાનું મળે, એવું અમારા જાણવામાં આવ્યું નથી. એમના જેવા જ બીજા કેટલાક મતાંધ સાધુઓ હિંદુસ્તાનમાં જોવામાં આવે છે. તેઓ પણ પોતાને યોગી કહેવડાવે છે. તેઓમાંના કોઈ ધાર્મિક કારણને લીધે સમૂળગા નહાતા નથી; કોઈ પોતાના હાથને ઊંચો ને ઊંચો રાખીને સૂકવી લાકડા જેવો કરી નાખે છે; કોઈ પોતાના નખને લાંબા ને લાંબા વધાર્યે જ જાય છે; કોઈ કોઈ પોતાના આસને એવા સ્થિર થઈને બેસી રહે છે કે તેમની જટામાં પક્ષીઓ માળા પણ બાંધે છે; આવી ને આવી જ હસવા જેવી ક્રિયાઓ કરવાનો તેમનો હેતુ એટલો જ છે કે અજ્ઞાની મનુષ્યો તેમને 'મહાત્મા' માને અને પુણ્ય હાંસલ કરવાની આશાએ તેમને ખવડાવે કે પૂજે. કાં તો તેઓ પક્કા ઠગ

[૧૩]

લયયોગ

મંત્રયોગ અને હઠયોગ પછી લયયોગનું વર્ણન ક્રમપ્રાપ્ત છે. ચિત્તની વૃત્તિઓનો પરમાત્માના સ્વરૂપમાં લય કરવાની જે ક્રિયા, તેને લયયોગ કહેવામાં આવે છે.

તે અંગે હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે–

श्री आदिनाथेन सपादकोटि-
लयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसन्धानकमेकमेव,
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥

'શ્રી આદિનાથે એટલે શ્રી શંકર ભગવાને ચિત્તના લયરૂપ ઉપાયો સવા ક્રોડ કહેલા છે, તે તમામ પ્રકારો જયવંતા વર્તે છે, પરંતુ અમે તો માત્ર નાદાનુસંધાનને જ તેનો મુખ્ય ઉપાય માનીએ છીએ.' તાત્પર્ય કે લયયોગનું મુખ્ય સાધન નાદાનુસંધાન છે.

વિષયોને સ્પર્શતું નથી. અથવા પક્ષીની પાંખો કપાઈ ગયા પછી તે જેમ પૃથ્વી પર પડી રહે છે, તેમ અનાહત નાદમાં જોડાયેલું મન ચંચળપણું તજીને સારી રીતે સ્થિર થાય છે. અથવા અનાહત નાદના શ્રવણથી મનોરૂપ નાગ સર્વનું વિસ્મરણ કરીને શીઘ્ર એકાગ્ર થાય છે ને તે જ્યાં ત્યાં દોડતો નથી.' વિશેષમાં તેઓ કહે છે કે 'વિષયરૂપી ઉદ્યાનમાં ફરનારા મનોરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્રને વશ કરવા માટે અનાહત નાદનું શ્રવણ એ ખરેખર તીક્ષ્ણ અંકુશ છે.'

શ્રદ્ધા, પ્રીતિ અને વિવેક વડે સર્વદા નાદનું અનુસંધાન કરવાથી પાપસંસ્કારો નાશ પામે છે અને પ્રાણ તથા મન નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે.

નાદની ચાર અવસ્થાઓ મનાયેલી છે: (૧) આરંભાવસ્થા, (૨) ઘટાવસ્થા, (૩) પરિચયાવસ્થા અને (૪) નિષ્પત્યવસ્થા. નાદનો અભ્યાસ કરતાં હૃદયમાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ ભેદાય અને જે નાદ સંભળાય, તે નાદની આરંભાવસ્થા કહેવાય છે. ત્યાર પછી કંઠમાં રહેલ વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય, તે નાદની ઘટાવસ્થા કહેવાય છે. તે પછી ભ્રૂકુટિમાં રહેલ રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય, તે પરિચયાવસ્થા કહેવાય છે અને છેવટે જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની સ્થિરતા થાય, તે નિષ્પત્યવસ્થા કહેવાય છે.

'નિર્જન અને પવિત્ર સ્થાનમાં સુખ આસન પર કંઈક પાછળ તરફ ઝુકીને એક હાથ દૂર સુધી દૃષ્ટિને સ્થિર કરીને નિશ્ચલ શરીર અને ચિંતાવિહીન બનીને તે પરતત્ત્વનો અભ્યાસ કરો.'

ब्रह्माण्डं पञ्चभूतस्थं पञ्चभूतमयी तनुः ।
सर्वभूतमयं चेति त्यक्त्वानास्तीति चिन्तय ॥३१॥

'અખિલ બ્રહ્માંડ પંચભૂત પર આધારિત છે. શરીર પણ પંચભૂતમય છે. આ બધું ભૂતમય છે. તેથી એ બધાનો પરિત્યાગ કરીને 'આ છે જ નહિ, એવી ભાવના કરો'

न किञ्चिन्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
स बाह्यान्तरे योगी जायते तत्त्वसंमुखः ॥३२॥

'સર્વ પ્રકારની ચિંતાઓથી રહિત બનીને મનથી કોઈ પણ વસ્તુનું ચિંતન ન કરનાર યોગીને બહાર અને અંદર તત્ત્વ સમ્મુખ થઈ જાય છે, એટલે તેને બાહ્ય અને અંદર તત્ત્વનું સ્ફુરણ થાય છે.'

तत्त्वस्य सम्मुखे जाते अमनस्क प्रजायते ।
अमनस्केऽपि संजाते चित्तादिविलयो भवेत् ॥३३॥

'તત્ત્વસંમુખ થતાં અમનસ્ક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને અમનસ્ક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં ચિત્ત આદિનો સારી રીતે લય થાય છે.'

સિદ્ધિઓ થાય છે, પણ તેમાં ન અટવાતાં લયયોગીએ ઉપરની સ્થિતિએ પહોંચવાનું છે.

લયયોગને પ્રાપ્ત થએલો યોગી કેવો હોય છે? તે પણ સાંભળો :

दृष्टि स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं,
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम्।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बं
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥३७॥

"દૃશ્ય વિના જેની દૃષ્ટિ સ્થિર છે, પ્રયત્ન વિના જેનો શ્વાસ સ્થિર છે, કોઈપણ જાતના આલંબન વિના જેનું ચિત્ત સ્થિર છે, તે જ યોગી છે, તે જ ગુરુ છે અને તે જ સેવવા લાયક છે.'

આનો અર્થ એ છે કે લય યોગી બેઠા હોય ત્યારે એની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય છે, એનો શ્વાસ પણ સ્થિર હોય છે અને તેનું મન પણ સ્થિર હોય છે.

રાજયોગ

હવે છેલ્લા રાજયોગ પર આવીએ. તેમાં પ્રથમ તેનો અર્થ વિચારીએ. મંત્ર પરથી મંત્રયોગ કહેવાયો, હ-ઠ નામની પ્રાણક્રિયા પરથી હઠયોગ કહેવાયો, મનો-લય પરથી લયયોગ કહેવાયો, તેમ રાજયોગ શા પરથી કહેવાયો? એવો પ્રશ્ન ઉઠવો સહજ છે. તેનો ખુલાસો શ્રી ગોરક્ષનાથ જેવા મહાયોગીએ અમનસ્કયોગમાં આ પ્રમાણે કર્યો છે: 'राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः । – સર્વ યોગોનો રાજા હોવાથી તે રાજયોગ કહેવાય છે.' વિશેષમાં તેમણે એમ પણ કહ્યું છે કે–

राजानं दीप्यमानं तं परं ब्रह्माणमव्ययम् ।
देहिनः प्रापयेद् यस्तु राजयोगः स उच्यते ॥

'જે યોગ મનુષ્યોને દેદીપ્યમાન રાજાના જેવા અવ્યય પરબ્રહ્મમાં પહોંચાડે છે, તે રાજયોગ કહેવાય છે.'

તાત્પર્ય કે રાજયોગ બધા યોગોમાં શ્રેષ્ઠ છે અને તે પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનો રાજમાર્ગ છે, તેથી રાજયોગ તરીકે જગતમાં પ્રસિદ્ધ થયેલો છે. વળી આ યોગ બધા યોગો કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રચાર પામેલો છે, કારણ કે સામાન્ય મનુષ્યોનો પણ તેમાં સહેલાઈથી પ્રવેશ થઈ શકે છે.

આ યોગનો પ્રમાણભૂત મુખ્ય ગ્રંથ શ્રી પતંજલિ મુનિકૃત યોગદર્શન છે. તેના પર અનેક ટીકાઓ રચાયેલી છે અને વિવિધ ભાષામાં તેના ભાષાંતરો કે અનુવાદો પણ થયેલા છે. સ્વામી વિવેકાનંદે આ યોગ પર આપેલા વ્યાખ્યાનો 'રાજયોગ' તરીકે પ્રસિદ્ધ છે.

આ યોગની સાધના માટે યમ–નિયમાદિ આઠ અંગોનો સ્વીકાર થયેલો હોવાથી તેની 'અષ્ટાંગયોગ' તરીકે પણ પ્રસિદ્ધિ છે.

ચિત્તવૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ કરી આત્મદર્શન કરવું, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો કે આત્માના મૂલ સ્વરૂપમાં મગ્ન થવું, એ આ યોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. ચિત્તવૃત્તિઓને તેણે પાંચ પ્રકારની માની છે : (૧) ક્ષિપ્ત, (૨) મૂઢ, (૩) વિક્ષિપ્ત, (૪) એકાગ્ર અને (૫) નિરુદ્ધ.

ચિત્તની વૃત્તિઓ અતિ ચંચલ બની સાંસારિક ભોગોમાં ભ્રમણ કરી રહી હોય તે ક્ષિપ્તાવસ્થા. ચિત્તની વૃત્તિઓ નિદ્રા, આલસ, વગેરે દોષોથી કૃત્યાકૃત્યના વિચારરહિત

આધિદૈવિક દુઃખોનો હેતુ બને છે, તે ક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે અને જેમાં સાંસારિક વિષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે, તે અક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે.

જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે, કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે, તેમ આ યોગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે, કારણ કે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ–નિર્વાણ–કૈવલ્ય અને તેના ઉપાયોનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

જેમાં દુઃખની અધિકતા છે તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તન પામ્યા કરે છે, તે સંસાર છે. પુરુષ અને પ્રકૃતિનો કે આત્મા અને કર્મનો સંયોગ એ સંસારનો હેતુ છે. દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિત્ય પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ છે અને યોગની સાધના એ તેનો ઉપાય છે.

આ યોગનું હવે પછી વિગતવાર વર્ણન કરવાનું છે, એટલે અહીં તેનો વિસ્તાર કરતા નથી.

[૧૫]

ચિત્ત અને તેની વૃત્તિઓ અંગે કિંચિત્

યોગવિદ્યાનો મુખ્ય પ્રયાસ મનની વૃત્તિઓને કેમ જિતવી? તેના પર જ કેન્દ્રિત થયેલો છે. તેને અનુલક્ષીને જ તેણે સાધનાનો સમસ્ત કાર્યક્રમ ગોઠવેલો છે. તે કહે છે કે 'જેણે મન જિત્યું, તેણે સર્વ જિત્યું.' પછી તેને કંઈ જિતવાનું બાકી રહેતું નથી. મનુષ્યો મોટા મોટા યુદ્ધોને જિતી શકે છે, પણ પોતાના મનને જિતી શકતા નથી, એ કેટલું આશ્ચર્યજનક છે? જો તેઓ ધારે તો પોતાના મનને જિતી શકે, પણ તેઓ એ માટે જેવો ને જેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે કરતા નથી.'

મહાપુરુષોએ ઘણા મંથન પછી કહ્યું છે કે 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः' મનુષ્યોને સંસારનું બંધન પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું કારણ મન છે. અને મનુષ્યોને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું કારણ પણ મન છે. અહીં પ્રશ્ન થવા સંભવ છે કે 'બંધ અને મોક્ષ એ બે વિપરીત

ક્રિયાનિ છે, તેનું કારણ એક મન શી રીતે હોઈ શકે?' તાત્પર્ય કે તે બંધનું કારણ હોઈ શકે અથવા મોક્ષનું કારણ હોઈ શકે, પણ બંનેનું કારણ હોઈ શકે નહિ. પરંતુ જે વચનો ઘણા વિચાર પછી કહેવાયાં હોય, તે અન્યથા હોય નહિ. કેટલીક વાર તેમાં વિરોધાભાસ લાગે, પણ આપણે તેનો ઊંડાણથી વિચાર કરીએ તો એ વિરોધાભાસ નીકળી જાય છે અને તેમાંથી ઘણું જાણવાનું મળે છે.

મહાપુરુષોના ઉપરના કથનનો અર્થ એ છે કે માણસનું મન ઊંધા રસ્તે ચાલે એટલે કે ન કરવાના વિચારો કરે તો દુષ્ટ-પાપી પ્રવૃત્તિ શરૂ થાય અને પરિણામે સંસારનું બંધન પ્રાપ્ત થાય. જો એ જ મન સીધા રસ્તે ચાલે અને ઉત્તમ વિચારો કરતું રહે તો શુભ-સુંદર-પ્રશસ્ત પ્રવૃત્તિ શરૂ થાય, અને પરિણામે મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય. તાત્પર્ય કે મન દુશ્મન બને તો આપણો દાટ વાળે અને મિત્ર બને તો બેડો પાર કરે. મનને દુશ્મન બનાવવું કે મિત્ર બનાવવું, એ આપણા હાથની વાત છે.

'મન અને ચિત્ત એક જ વસ્તુ છે કે જુદી જુદી?' એ પ્રશ્નનો ઉત્તર એ છે કે મન અને ચિત્ત વાસ્તવમાં એક જ વસ્તુ છે અને તે એકબીજાના પર્યાય તરીકે વપરાય છે. કોશમાં પણ મનનો અર્થ ચિત્ત અને ચિત્તનો અર્થ મન આપવામાં આવ્યો છે. આમ છતાં તેમાં કિંચિત્ ભેદ પણ છે. મન એ મુખ્ય વસ્તુ છે અને તેની અંદર

ચાલતી અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ તે ચિત્ત છે. ચિત્ત એટલે મનનો વ્યાપાર.

મન કે ચિત્તને જ સામાન્ય રીતે અંતઃકરણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે અંદરની ઇન્દ્રિય તરીકે કામ કરે છે. મનને અંદરની ઇન્દ્રિય તરીકે ગણવાનું કારણ એ છે કે બહાર બીજી પાંચ ઇન્દ્રિયો રહેલી છે. બહાર એટલે શરીરના ઉપરના ભાગમાં દેખાય એ રીતે. આ પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તેને જ્ઞાનેન્દ્રિયો કહેવામાં આવે છે. તેનાં નામ અનુક્રમે સ્પર્શનેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુરિન્દ્રિય અને શ્રોતેન્દ્રિય છે. બીજી પાંચ કર્મેન્દ્રિયો પણ છે, પરંતુ તે અહીં પ્રસ્તુત નથી. મનુષ્યોનો સામાન્ય ખ્યાલ એવો છે કે ચામડી એ સ્પર્શનેન્દ્રિય છે, જીભ એ રસનેન્દ્રિય છે, નાક એ ઘ્રાણેન્દ્રિય છે, આંખ એ ચક્ષુરિન્દ્રિય છે અને કાન એ શ્રોતેન્દ્રિય છે, પણ ખરી રીતે આ બધાં તેનાં સાધનો છે, અથવા તેને રહેવાનાં સ્થાનો છે, પણ વાસ્તવિક ઇન્દ્રિયો તો તેમાં જ્ઞાનતંતુઓની વિશિષ્ટ રચનારૂપે રહેલી છે.

આપણી ચામડીની નીચે બીજી ચામડી છે અને તેમાં જ્ઞાનતંતુઓ પથરાયેલાં છે, તે સ્પર્શનેન્દ્રિયનું કામ કરે છે. એટલે કે ઠંડા-ગરમ, લીસો-ખરબચડો વગેરે સ્પર્શ પારખવામાં મદદ કરે છે. આપણી જીભ એ રસનેન્દ્રિયનું સાધન છે. તેમાં જ્ઞાનતંતુઓની જે વિશિષ્ટ રચના છે, તે રસનેન્દ્રિય છે અને તેના દ્વારા જ ખારા, ખાટા, તીખા,

જો શરીર ન હોય તો મન ન હોય અને આત્મા ન હોય તો પણ મન ન હોય. કોઈએ મનને સ્વતંત્ર જોયું નથી. શરીર અને આત્માની વિદ્યમાનતામાં જ તેનો અનુભવ થાય છે.

વિજ્ઞાનપ્રેરિત આજનું શરીરશાસ્ત્ર એમ જણાવતું આવ્યું છે કે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ તારના દોરડા જેવા છે. કોઈ પણ વિષય ઇન્દ્રિયે ગ્રહણ કર્યા પછી તે એનો સંદેશો મગજમાં લઈ જાય છે અને ત્યાં તેનો નિર્ણય થાય છે. પરંતુ આ બાબતનો વિશેષ અભ્યાસ કર્યા પછી વૈજ્ઞાનિકો કેવું મંતવ્ય ધરાવે છે? તે સાંભળો.

માનસશાસ્ત્રી આલ્બર્ટ કહે છે કે 'મસ્તિષ્ક કેવલ તર્કશક્તિ અથવા બુદ્ધિનું સ્થાન છે. આપણી મનઃશક્તિ, પ્રેરણા આદિ શક્તિઓ એ સ્થાનમાં નથી.'

ડો. મોડસ્લે કહે છે કે 'સ્મરણશક્તિ મસ્તિષ્કમાં રહેલી નથી, પણ નાડીચક્રોમાં રહે છે. અને તે જ કારણે આપણા શરીરનાં અવયવો પોતાનું દૈનિક કાર્ય પોતાની આદત પ્રમાણે કરે છે.'

ડો. હેમંડનું એ કહેવું છે કે 'પ્રેરણાશક્તિનો મસ્તિષ્કની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ઘણા જનાવરો મનુષ્યની અપેક્ષાએ કેટલાંયે કાર્યો પોતાની પ્રેરણાશક્તિ વડે અધિક ચતુરાઈથી કરે છે.'

ડો. એન્જેલોનું એ કથન છે કે 'જ્યારે મનુષ્ય નિદ્રામાં

હોય છે, ત્યારે તેનું મસ્તક શાંત રહે છે અને નાડીચક્રો નિદ્રાની પૂર્ણાહુતિ પર્યંત તેની રક્ષા કરે છે.'

શરીરશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે 'જનાવરોમાંથી મગજનો અમુક ભાગ લઈ લેવા છતાં તે સર્વ કાર્યો સરલતાથી કરી શકે છે. દેડકા, કાચબા વગેરે તેના ઉદાહરણો છે. નાનામાં નાના જંતુઓમાં ભેજું હોતું નથી, પરંતુ જ્યારે તેઓ જીવનનો આરંભ કરે છે, ત્યારે તેનામાં મનઃશક્તિ જોવામાં આવે છે.'

આ બધી હકીકતોનું તાત્પર્ય એ છે કે મનનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તિષ્ક નથી. મસ્તિષ્ક વિના પણ માનસિક કાર્યો થાય છે. મન કોઈ પદાર્થો વડે પ્રકટ થતું નથી, પણ ક્રિયા દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. મનુષ્યના શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં મન રહેલું છે.

આ વૈજ્ઞાનિકો હજી ચેતના સુધી પહોંચ્યા નથી, એટલે તેમણે એ સંબંધી કંઈ કહ્યું નથી, પણ કોઈ વસ્તુ શરીરને અડકતાં જ આપણને 'આ ગરમ છે, આ ઠંડી છે,' એવો જે અનુભવ થાય છે, તેનુ કારણ એ છે કે ત્યાં મન રહેલું છે અને તેની પાછળ ચેતના વ્યાપેલી છે, એટલે ક્ષણમાત્રમાં આવો અનુભવ થાય છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે 'રાજયોગ' ના એક વ્યાખ્યાનમાં કહ્યું છે કે 'નાનાથી માંડીને મોટા સુધીના પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ચિત્ત-મન રહેલું હોય છે, પરંતુ તે વિચારશક્તિ સહિત

તો ફક્ત મનુષ્ય શરીરમાં જ જોવામાં આવે છે. હવે જો મન જ્યાં સુધી વિચારશક્તિનો યથાર્થ ઉપયોગ ન કરે, ત્યાં સુધી તેને પોતાની સત્તાની દશામાંથી પાછું વાળીને શુદ્ધ બનાવવાનું કામ જીવાત્માથી બની શકે જ નહિ. ગાય, શ્વાન વગેરે પ્રાણીઓને મન છે, તો પણ તેમને કાંઈ મુક્તિ મળી શકે તેમ નથી, તેનું એ જ કારણ છે કે તેઓ જે સ્થિતિમાં છે, તે સ્થિતિમાં તેમનું મન વિચારનું સ્વરૂપ ધારણ કરી શકતું નથી.'

આપણો જીવનવ્યવહાર ચલાવવામાં મન ઘણું મદદગાર છે, પણ તે નિરંતર વિચારો કર્યા કરે છે અને વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓથી રંગાય છે, એટલે આત્મા પોતાનું મૂલ સ્વરૂપ જોઈ શકતો નથી, એ તેનાથી થતું મોટામાં મોટું નુકશાન છે. તળાવના દૃષ્ટાંતથી આ વાત બરાબર સમજાશે.

આપણે એક પાણીથી ભરેલા તળાવના કિનારે ઊભેલા છીએ અને તેનું તળિયું જોવા ઇચ્છીએ છીએ, પણ એ તળાવની સપાટી પર નાનાં મોટાં મોજાંઓ ઉછળ્યા જ કરે છે અને તેમાં ગટર આદિના પાણીથી ડહોળાણ પણ ઘણું છે, એટલે તેનું તળિયું દેખી શકતા નથી. હવે આ તળાવનાં તમામ મોજાઓ શાંત પડે અને તેમાંનું ડહોળાણ દૂર થઈ માત્ર સ્વચ્છ જળ અવશેષ રહે તો નજર કરતાં જ આપણે તેનું તળિયું દેખી શકીએ છીએ. અહીં તળાવના તળિયાને

ઠેકાણે આપણો આત્મા સમજી લો, તળાવને ઠેકાણે આપણું મન કે ચિત્ત સમજી લો અને તેનાં મોજાં કે ડહોળાણને ઠેકાણે ચિત્તની વૃત્તિઓ સમજી લો. તાત્પર્ય કે આપણી ચિત્તવૃત્તિઓની ચંચલતા તથા મલિનતાને કારણે આપણને આત્માનું સાચું દર્શન થતું નથી. આ જ કારણે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાની જરૂર છે.

યોગવિદ્યાએ એક મહત્ત્વની વસ્તુ એ કહી છે કે 'वृत्तिसारूप्यमितरत्र-એટલે ચિત્તના નિરોધ સિવાયની અવસ્થામાં દ્રષ્ટા-આત્મા વૃત્તિઓની-ચિત્તવૃત્તિઓની સાથે તદાકાર થઈ જાય છે. આપણને સુખઃદુઃખનો અનુભવ થવાનું કારણ આ જ છે. જો આપણે વૃત્તિઓ સાથે તદાકારતા ન અનુભવીએ તો આપણને સુખઃદુઃખનું સંવેદન થતું નથી. દાખલા તરીકે કોઈએ આપણને ગાળ દીધી, તે સાંભળીને આપણા મનમાં દુઃખ થયું, આ એક પ્રકારની વૃત્તિ થઈ. તેમાં આપણા આત્માને ભેળવી દીધો, એટલે આપણને દુઃખનો અનુભવ થયો. મહાપુરુષોને કોઈ ગાળ દે, છતાં દુઃખનો અનુભવ કરતા નથી, તેનું કારણ એ છે કે તેઓ વૃત્તિ સાથે તદાકાર થતા નથી. નિરોધાવસ્થામાં તો કોઈ પ્રકારની મનની વૃત્તિઓ ઉડતી જ નથી, એટલે તેમાં સારૂપ્યતા અનુભવવાનો અને તે દ્વારા સુખ-દુઃખનું સંવેદન થવાનો પ્રસંગ જ આવતો નથી.

આટલા વિવેચન પરથી મનની-ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ શા માટે કરવો? એ જરૂર સમજાયું હશે.

પ્રથમ અંગ—પાંચ યમો

યોગનો આટલો પરિચય કર્યા પછી સાધના પર આવીએ. સાધના વિના સિદ્ધિ નથી. જો સાધના વિના જ સિદ્ધિ મળતી હોત તો રસ્તે જતો માણસ પણ સિદ્ધ બની જાત અને આ જગતમાં યોગસિદ્ધ પુરુષોની ખોટ રહેત નહિ, પણ તેમનાં દર્શન કોઇક સ્થળે કવચિત્ જ થાય છે!

પરંતુ યોગસિદ્ધ થોડા હોય કે વધારે હોય, તેની સાથે આપણે સંબંધ નથી. આપણે આત્માનાં દર્શન કરવા ઈચ્છીએ છીએ, આપણે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઈચ્છીએ છીએ અને આપણે તેના ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં મગ્ન બની તેની મોજ માણવા ઈચ્છીએ છીએ, તેથી યોગની સાધના કરવા તત્પર બનવું જોઈએ. આ જગતમાં ક્રોડપતિ થોડા હોય છે, પણ તેમની જેવા બનવાની ઈચ્છા કરનારા કેટલા? તાત્પર્ય કે આપણે યોગસિદ્ધ મહાત્માની સંખ્યા સામું

ન જોતાં યોગસાધનાના લાભો સામું જોવું જોઈએ અને એ લાભો મેળવવા માટે સાધકની પંક્તિમાં બેસવું જોઈએ.

: સાધકે કેવા ગુણો કેળવવા જોઈએ ? તેનો ખ્યાલ પૂર્વ પ્રકરણમાં અપાઈ ગયો છે, એટલે અહીં તેનું વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા નથી. અહીં તો સર્વ યોગોમાં શ્રેષ્ઠ એવા રાજયોગનો સાધનાક્રમ દર્શાવવા ઇચ્છીએ છીએ, જેથી સાધક સાધનારૂપી પગદંડી પર ક્રમશઃ પગલાં માંડતો અંતવ્ય સ્થાને પહોંચી જાય.

શ્રી પતંજલિ મુનિએ યોગદર્શનના બીજા અધ્યાયમાં યોગનાં આઠ અંગો બતાવ્યાં છે. જેમકે– ' यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयोऽष्टावङ्गानि– (૧) યમ, (૨) નિયમ, (૩) આસન, (૪) પ્રાણાયામ. (૫) પ્રત્યાહાર, (૬) ધારણા, (૭) ધ્યાન અને (૮) સમાધિ એ આઠ અંગો છે.' આમાં રાજયોગનો સમસ્ત સાધનાક્રમ દર્શાવી દીધો છે. તાત્પર્ય કે સાધકે સહુથી પ્રથમ યમ અને નિયમોની ધારણા કરવી જોઈએ, પછી આસન સિદ્ધ કરવું જોઈએ, તે પછી પ્રાણાયામમાં પ્રવીણ બનવું જોઈએ અને તે પછી પ્રત્યાહાર માટે પ્રયત્નશીલ થવું જોઈએ. પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયા પછી ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તે પછી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને છેવટે સમાધિસ્થ બનવું જોઈએ કે જ્યાં આત્મદર્શન–આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે અને ચિદાનંદની મોજ માણી શકાય છે.

આજે કેટલાક યોગપ્રચારકો યમ-નિયમને બાજુએ રાખી આસન અને પ્રાણાયામથી યોગનો પ્રારંભ કરાવે છે, પણ તેથી કેટલાક રોગોના નિવારણ સિવાય વિશેષ પરિણામ આવતું નથી, જ્યારે યોગનું ધ્યેય તો શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક એ ત્રણેય પ્રકારની ઉન્નતિ સાધવાનું છે, જે શ્રીપતંજલિ મુનિએ પ્રરૂપેલાં આઠ અંગોનું યથાર્થ અનુસરણ કરવાથી જ સાધી શકાય એમ છે.

યમ-નિયમ કે જેનું હવે પછી અમે વર્ણન કરવાના છીએ, તેને આપણે ચારિત્ર-ઘડતરના નિયમો (Rules of Conduct) કહી શકીએ. શું ચારિત્રના ઘડતર સિવાય રાજયોગ જેવા શ્રેષ્ઠ કોટિના યોગની સાધના સફલતાપૂર્વક કરી શકાય ખરી? અને રાજયોગમાં તો મુખ્યત્વે મનની વૃત્તિઓ પર કાબૂ મેળવવાનો છે, તેમાં યમ-નિયમ ઘણા મદદગાર છે. મનુષ્યનું મન જે રખડતા રાક્ષસની પેઠે વિવિધ વિષયોમાં નિરંકુશ ભટકી રહ્યું છે, તે યમ-નિયમથી અમુક અંશે કાબૂમાં આવે છે અને તેથી સ્વચ્છંદી-સ્વૈરવિહારી જીવનમાં સંયમના સ્વસ્તિક પૂરાય છે. આ શું ઓછો લાભ છે? વિશેષમાં યમ-નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરતાં સંકલ્પશક્તિ પણ કેળવાય છે અને તે સર્વ કાર્યોની સિદ્ધિમાં સહાયક બને છે, એટલે જેઓ યમ-નિયમને બાજુએ રાખીને યોગસાધનાની વાતો કરે છે, તે કાં તો યોગનું વાસ્તવિક રહસ્ય સમજ્યા નથી અથવા તો તેઓ પોતાના સ્વાર્થને ખાતર માણસોની આંખે ઊંધા પાટા બંધાવે છે.

આ જગતમાં પાપનો પ્રચંડ પ્રવાહ ચાલી રહ્યો છે. તેમાં હિંસા એટલે નિર્દયતા, અસત્ય એટલે જૂઠ, સ્તેય એટલે ચોરી, અબ્રહ્મ એટલે વ્યભિચાર કે અમર્યાદિત વિષયસેવન તથા પરિગ્રહ એટલે સંપત્તિનો (જરૂર કરતાં વધારે) સંગ્રહ એ પાંચ મોટા પાપો મનાયાં છે. તેના પર કાબૂ આવી જાય તો બીજાં નાનાં પાપો તો આપોઆપ ઓછાં થઈ જાય.

ભગવાન મહાવીર કે જેઓ ઉત્કૃષ્ટ યોગસાધનાને લીધે 'યોગીશ્વર' × કહેવાયા, તેમણે આ પાંચ યમો પર ઘણો ભાર મૂક્યો હતો અને તેને ચારિત્ર-ઘડતરનો પાયો માન્યો હતો. જૈન શ્રમણો સંયમ લેતાં પહેલાં આ પાંચ યમોનો મહાવ્રત તરીકે સ્વીકાર કરે છે. બૌદ્ધ ધર્મમાં પણ નજીવા ફેરફાર સાથે આવા જ પાંચ વ્રતો લેવામાં આવે છે.

અહિંસા

કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી, એટલે કે તેનો વધ ન કરવો, તેને મન-વચન-કાયાથી કોઈ દુઃખ ન દેવું કે તેના પ્રત્યે વૈરભાવ ન રાખવો, તેને અહિંસા કહેવાય છે. આ અહિંસાયમની ધારણા કરતાં ઝેર-વેર મટે છે, લડાઈ-ઝઘડા શાંત પડે છે, સહૃદયતા, સહાનુભૂતિ,

× શ્રી જિનભદ્રગણિક્ષમાશ્રમણે 'ધ્યાનશતક'ના મંગલાચરણમાં તેમને માટે આ વિશેષણ વાપરેલું છે.

થતાં તેની આગળ વૈરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે, એટલે કે તેના સંપર્કમાં આવનાર બધું વેર ભૂલી જાય છે. આ તેનો મોટામાં મોટો લાભ છે.

સત્ય

પ્રિય, પથ્ય અને તથ્ય વચન કહેવું એ સત્ય કહેવાય છે. પ્રિય એટલે સાંભળવામાં મધુર લાગે એવું; પથ્ય એટલે હિતકારી, જેનાથી બીજાનું હિત થાય એવું અને તથ્ય એટલે કોઈ હકીકતની ફેરફાર કર્યા વિનાનું, હોય તેવું. આપણી સામાન્ય સમજ એવી છે કે હોઈએ તેવું કહી દઈએ તો શું વાંધો છે? સત્ય વચન તો કડવાં જ હોય. પણ આપણી એ સમજ ખામીભરેલી છે. એક વસ્તુ હોય તેવી કહેવી જોઈએ એ વાત બરાબર છે, પણ તે મધુર ભાષામાં કહેવી જોઈએ અને હિતકર હોય તો જ કહેવી જોઈએ, અન્યથા કહેવાની જરૂર નહિ.

જે વાણી મધુર નથી, તે સાંભળવામાં ઘણી કડવી લાગે છે અને સામાને દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી તેમાંથી કોઈ વાર દુશ્મનાવટ બંધાય છે અને તેના પરિણામો ઘણાં ખરાબ આવે છે. પાંડવોએ કાચનો સુંદર મહેલ બનાવ્યો હતો, તે જોવા કૌરવોને આમંત્રણ આપ્યું. ત્યાં આવતાં કૌરવોને એમ લાગ્યું કે અહીં તો પાણી ભરેલું છે, એટલે તેમણે કપડાં ઊંચા લીધાં. દ્રૌપદી આ દૃશ્ય જોઈ રહી હતી, તેણે તરત જ ટોણો માર્યો કે 'આંધળાના તો

શબ્દોથી સંબોધન કરીએ છીએ, કારણ કે એ શબ્દો સાંભળવામાં મધુર છે. એમાં કેટલાક દુર્જન, દુષ્ટભાવ-વાળા કે દુષ્ટ આશયવાળા પણ હોય છે, પરંતુ તેમને સંબોધન કરવાનો વ્યવહાર આ જાતનો છે.

આપણા એક જાણીતા રાષ્ટ્રનેતા એમ માનતા હતા કે સત્ય વાત તડ ને ફડ કરી દેવી, એમાં શરમ રાખવી નહિ. અને તેઓ એ રીતે જ કટુતાભર્યો વાણી-વ્યવહાર કરવા લાગ્યા. પરિણામે તેમણે લોકપ્રિયતા ગુમાવી અને સ્થાનભ્રષ્ટ થવું પડ્યું. આખરે તેમને એ વાત સમજાઈ કે 'સાચી વાત પણ સારા શબ્દોમાં કહેવી જોઈતી હતી. મેં કડવી વાણીનો પ્રયોગ કર્યો, એ મારી ભૂલ હતી.'

આપણ હરેકને પણ આવો ઓછોવત્તો અનુભવ થયો જ હશે, એટલે તેનું વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

હવે સાચી વાત પણ હિતકર હોય, તો જ કહેવી જોઈએ, એ અંગે થોડી વિચારણા કરી લઈએ.

વિચારશીલ પુરુષે પ્રથમ તો એ જ વિચાર કરવાની જરૂર છે કે જેમાં કોઈનું ભલું થાય એવું ન હોય તે બોલવું શા માટે? ત્યાં મૌન રહેવું શું ખોટું? એક પારધિ હરણની પાછળ પડ્યો છે. હવે તે હરણને આપણે અમુક સ્થળે જતું જોયું, ત્યાં પારધિ આવીને આપણને પૂછે કે 'ભાઈ! તમે અહીંથી હરણને જતાં જોયું? તે કયા રસ્તે ગયું? તે મને કહો.' ત્યાં આપણે એમ કહીએ કે 'હા, હરણને અમે જતું જોયું છે. તે આ રસ્તે ગયું

પછી શેઠ એ નાણાવટી પાસે જ રહી ગયા અને તેનું હિસાબી કામ કરવા લાગ્યા. એમ કરતાં થોડા વરસે તેમની પાસે બે પૈસા ભેગા થયા, એટલે પોતાને ગામ પાછા ફર્યા અને વ્યાપાર-ધંધો શરૂ કરી દીધો. થોડા વખતમાં તેની સારી જમાવટ થઈ. પછી એકલું રહેવું ઠીક નહિ, એમ માનીને તેઓ સાસરે ગયા અને પોતાની પત્ની તથા પુત્રને તેડી લાવ્યા. પુત્ર હવે ઉંમરલાયક થયો હતો, એટલે સારાં સારાં ઘરનાં શ્રીફળ આવવા લાગ્યાં. તેમાંથી એક શ્રીફળની પસંદગી થઈ અને કુલવાન રૂપવતી વહૂ ઘરમાં આવી.

હવે એકવાર પુત્રવધૂ રસોડામાં બેસી રસોઈ કરતી હતી અને શેઠ બહાર બેસી ભોજન કરી રહ્યા હતા. શેઠાણી તેમને જોઈતી વસ્તુઓ પીરસી રહ્યા હતા. એવામાં ગરમીના કારણે ઉકળાટ થવા લાગ્યો, એટલે શેઠાણી સુંદર મજાનો વીંઝણો લઈ આવ્યા અને તેનાથી શેઠને પવન નાખવા લાગ્યા. આ વખતે શેઠને જરા હસવું આવ્યું. આ જોઈ શેઠાણીએ પૂછ્યું કે 'તમે હસ્યા કેમ?' શેઠે કહ્યું: 'એ તો એમ જ.' શેઠાણી કહે, 'તમે કારણ વિના હસો જ નહિ. માટે જે હોય તે કહો.' જ્યારે શેઠાણીએ આ બાબતમાં ઘણો આગ્રહ કર્યો ત્યારે શેઠે કહ્યું : 'એ પણ તું હતી અને આ પણ તું છે.' એ વિચારથી મને હસવું આવી ગયું.

આ શબ્દો સાંભળતાં જ શેઠાણીને ધ્રાસ્કો પડ્યો. 'તેઓ પેલી વાત ભૂલ્યા નથી. હજી તેમના મનમાં રમી રહી છે. રખેને એ કોઈને કહી દે. જો કહી દે તો મારું ભૂષણ શું? વળી છોકરાની વહૂએ આ શબ્દો સાંભળ્યા છે, તેના પરથી તે શું ધારશે?' આવો વિચાર કરી તે ત્યાંથી

ઊભા થયા અને 'હમણાં આવું છું,' એમ કહી મેડી પર ગયા. ત્યાં ગળે ફાંસો ખાઈ જીવનનો અંત આણ્યો.

થોડીવાર થઈ, પણ શેઠાણી નીચે આવ્યા નહિ, એટલે શેઠને વહેમ પડયો કે નક્કી કંઇક થયું અને તેઓ મેડી પર પહોંચ્યા, ત્યાં શેઠાણીને દોરડાના ગાળિયામાં લટકતી જોઇ. તેમને થયું કે મારે આ શબ્દો બોલવા જોઈતા ન હતા. તેણે આ બિચારીનો જીવ લીધો. હવે હું લોકોને શું મોઢું બતાવીશ? એટલે તેમણે પણ ગળે ફાંસો ખાઈ જીવનનો અંત આણ્યો.

આ બાજુ પુત્ર દુકાનેથી આવ્યો, તેણે પોતાની સ્ત્રીને પૂછયું: 'બા-બાપા કોઈ ઘરમાં દેખાતા કેમ નથી?' સ્ત્રીએ કહ્યું: 'બન્ને મેડા પર ગયા છે, ત્યાં વાતો કરતા બેઠા હશે.' પુત્રે કહ્યું: 'તો એમને બોલાવી લાવું.' અને તે મેડા પર ગયો. ત્યાં માતા-પિતા બંનેને ગળે ફાંસો ખાધેલા જોતાં જ તેને તમ્મર આવી ગયાં અને તે ભોંય પર પટકાઈ પડયો. ત્યાં જ તેના રામ રમી ગયા.

સાસુ, સસરા કે પતિ કોઈ મેડા પરથી પાછું આવ્યું નહિ, એટલે પુત્રવધૂ તપાસ કરવા મેડા પર ગઈ. ત્યાં કારમું દૃશ્ય જોતાં જ તે થરથરી ઉઠી. એક સાથે ત્રણ આપઘાત! બાકી તો હું જ રહી, એટલે એનું આળ મારા માથે જ આવશે. આવા કલંકિત જીવન કરતાં મરવું શું ખોટું? એટલે તેણે પણ ગળે ફાંસો ખાધો.

વાણીમાં કે એક વાત સાચી હોવા છતાં હિતકર ન હોય તો કહેવી નહિ.

એક વાત જેવી હોય તેવી કહેવી એ સત્યનું મુખ્ય લક્ષણ છે. તેની કોર મરડીએ કે તેનું રૂપાંતર કરીને કહીએ તો એ અસત્ય ઠરે છે. કેટલાક માણસોને એવી ટેવ પડી હોય છે કે દરેક વાત મીઠું-મરચું ભભરાવીને જ કરે, તો કેટલાક માણસો કાગનો વાઘ કરે તો જ તેમને સંતોષ થાય છે. આ બધાની ગણના અસત્યમાં જ થાય છે.

એક જાળામાં સો સાપ!

એક વાર એક મીયાંએ બીજા મીયાંને કહ્યું: 'આજે તો મેં એક જાળામાં સો સાપ જોયા!'

બીજા મીયાંએ કહ્યું: 'એટલા બધા સાપ તે સાથે હોતા હશે? માટે જે સાચું હોય તે કહે.'

પહેલા મીયાંએ કહ્યું: 'સાચું કહું છું દોસ્ત! ત્યાં પચાશ સાપ તો જરૂર હતા.'

બીજા મીયાંએ કહ્યું: 'એટલા સાપ પણ સાથે રહે નહિ. તારી કંઈ ભૂલ થતી લાગે છે.'

પહેલાએ કહ્યું: 'હું કંઇ ભૂલ કરું એવો નથી. ત્યાં પચીશ સાપ તો હતા જ હતા.'

બીજાએ કહ્યું: 'એ માનવા હું તૈયાર નથી.'

આજે જ્યાં ચૂંટણીજંગો ખેલાય છે, ત્યાં સામાના અનેક ગુણો ભૂલીને કોઈ નાનું છિદ્ર શોધી કાઢવામાં આવે છે અને તેને અનેકગણું મોટું કરીને રજૂ કરવામાં આવે છે. આ પણ એક પ્રકારનું અસત્ય જ છે, પણ સમાજમાં જેમને ઉજળા માણસો કહેવામાં આવે છે, તે સાથે મળીને આવાં અસત્યો ઉચ્ચારે છે, એટલે પોતે કંઈ અસત્ય કરતા હોય એમ માનતા નથી. કોઈ વાર અસત્ય પ્રચારથી વિજય મળે છે, પણ તે કામચલાઉ હોય છે. આખરે અસત્યનો ભંડો ફૂટે છે અને અસત્ય ઉચ્ચારનારનાં મોઢાં કાળાં થાય છે. 'सत्यमेव जयते नानृतम्–સત્ય જ જિતે છે, અસત્ય નહિ, એ આપણા મહર્ષિઓએ યુગ-યુગના અનુભવ પછી ઉચ્ચારેલી વાણી છે, એટલે આપણે તેમાં શ્રદ્ધાન્વિત થઈએ અને સત્યરૂપી ખીજા યમનો અંતરથી આદર કરીએ.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्–' સત્યનો નિયમ દૃઢ થતાં ક્રિયા અને ફલનું સ્વાધીનપણું થાય છે. તાત્પર્ય કે તેને વચનસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તે કોઇને એમ કહે કે તું ધાર્મિક થઈશ, તો તે ધાર્મિક થાય છે અને કોઈને એમ કહે કે તું ધનવાન થઈશ, તો તે ધનવાન થાય છે, વગેરે.

અસ્તેય

માલિકે રાજીખુશીથી આપ્યા વિના તેની વસ્તુ લઈ લેવી, એ સ્તેય એટલે ચોરી છે, પછી તે વસ્તુ નાની હોય

કે મોટી હોય. આપણે આઠ કલાક નોકરી કરવાના કરાર પર સહી કરી હોય અને છ કલાક કામ કરીએ તો એ પણ એક પ્રકારની ચોરી છે. તેમાં માલીકના બે કલાક આપણે ચોરી લઇએ છીએ. વળી સારી વસ્તુ કહીને સેળભેળવાળી વસ્તુ આપીએ, અથવા માપમાં ઓછી આપીએ તો એ પણ ચોરી જ છે, કારણ કે સામાના હકની વસ્તુ આપણે છીનવી લીધી છે અને તેને બદલે બળતી જ વસ્તુ પધરાવી દીધી છે.

એક વાર ચોરીની આદત પડી, એટલે તે જતી નથી, એટલું જ નહિ, દિન પ્રતિદિન વધતી જ જાય છે અને આખરે મોટી ચોરીઓ કરવાનું મન થાય છે અને એ રીતે મોટી ચોરીઓ કરતાં ભયંકર શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

માનું નાક કરડી ખાધું!

એક વિધવા બ્રાહ્મણી ગરીબ હતી. તેને એક છોકરો હતો. તેને ચોરી કરવાની આદત પડી. તે એકવાર વેપારીની દુકાનમાંથી શેર જેટલો ગોળ ચોરી લાવ્યો. માએ તેને વધાવી લીધો : 'બેટા! આપણે ગોળની જરૂર હતી, તે તું લઈ આવ્યો, એ ઠીક કર્યું.' આ રીતે કામ આગળ વધતાં તે મોટી ચોરીઓ કરવા લાગ્યો અને છેવટે ફાંસીની શિક્ષા પામ્યો. ફાંસીના દિવસે ઘણા માણસો ત્યાં હાજર થયા, તેમાં તેની વિધવા મા પણ હતી.

તેને રાજાએ પૂછયું કે 'બોલ! તારી છેલ્લી ઇચ્છા

શી છે? તને ફાંસી દેતાં પહેલાં તારી એ ઇચ્છા પૂરી કરવામાં આવશે.'

ચોરે કહ્યું: 'મહારાજ! મારી માત્ર એક જ ઇચ્છા છે. તે એ કે મને મારી માને મળવા દો.'

રાજાએ તેને તેમ કરવાની છૂટ આપી, એટલે પેલો ચોર માતાની નજીક ગયો અને તેનું નાક કરડી ખાધું. તે પછી ફાંસીના સ્થાને આવીને બોલ્યો કે 'મહારાજ! મારી છેલ્લી ઇચ્છા પૂરી થઈ છે, એટલે મને ફાંસી આપો.'

આ જોઈ રાજાને આશ્ચર્ય થયું. તેણે ચોરને કહ્યું કે 'મને પ્રથમ એ વાતનો ખુલાસો કર કે તેં તારી માતાને પ્રણામ કરવાને બદલે તેનું નાક કેમ કરડી ખાધું?' ચોરે કહ્યું: 'મહારાજ! એ એને લાયક છે. મેં પ્રારંભમાં નાની ચોરીઓ કરવા માંડી, ત્યારે તેણે મારી પીઠ થાબડી, એટલે હું આગળ વધ્યો અને છેવટે આ હાલતે પહોંચ્યો. બીજી માતાઓ આ રીતે પોતાના બાળકોને ખોટા રસ્તે ન ચડાવે, તે માટે મેં મારી માતાને આ પ્રકારની શિક્ષા કરી છે.'

રાજાએ પૂછ્યું: 'શું તું હજી સુધરવાની ઇચ્છા રાખે છે?'

ચોરે કહ્યું: 'જો મને તક આપવામાં આવે તો હું પ્રામાણિક જીવન ગાળવા ઇચ્છું છું. હવે પછી નાની કે મોટી ચોરી નહિ કરું.'

શકે છે. અહીં એટલી સ્પષ્ટતા કરી દઈએ કે ત્યાગીઓને માટે સર્વથા બ્રહ્મચર્ય અને ગૃહસ્થોને માટે મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય આવશ્યક છે, એટલે કે ગૃહસ્થ માણસે પોતાની સ્ત્રી ઋતુમતી થયા પછી અમુક જ વખતે તેનો સંયોગ કરવાનો છે, તે સિવાય નહિ. તેમણે પણ દૃષ્ટિ તો સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય તરફ જ રાખવાની છે અને વહેલી તકે તેને અંગીકાર કરી પવિત્રતાના માર્ગે પ્રયાણ કરવાનું છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યુ છે કે 'ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः —બ્રહ્મચર્ય દૃઢ થતાં અત્યંત સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.'

શુદ્ધ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળનારના કોઈ મનોરથ અધૂરા રહેતા નથી.

અપરિગ્રહ

જીવનની જરૂરીઆત કરતાં પરિ વધારે ગ્રહ ગ્રહણ કરવું–રાખવું તેને પરિગ્રહ કહે છે. માણસના જીવનની જરૂરીઆત કેટલી ? ખાવાને અનાજ જોઈએ, પહેરવાને કપડાં જોઇએ, રહેવાને મકાન જોઇએ અને વ્યવહાર–વ્યાપાર ચલાવવા માટે અમુક પૈસો જોઇએ. તેના બદલે મનુષ્યો લાખો–ક્રોડોની સંપત્તિ એકઠી કરવા માંડે છે અને તેમના લોભને કોઈ થોભ હોતો નથી. આવા મનુષ્યો રાત–દિવસ સંપત્તિ મેળવવાની યોજનાઓ ઘડતા હોય છે અને તેમાં બીજાનો હક ડૂબતો હોય કે નીતિનિયમો નેવે મૂકાતા હોય તો તેની દરકાર કરતા નથી. વિપુલ સંપત્તિને કારણે તેમનામાં બીજા પણ અનેક દુર્ગુણો આવે છે અને છેવટે તેમનું પતન થાય છે.

[૧૭]

બીજું અંગ–પાંચ નિયમો

યોગસાધના માટે યમોની આવશ્યકતા સમજી લીધી. હવે નિયમો પર આવીએ. જો માત્ર યમોથી ચાલતું હોત તો યોગવિશારદો નિયમોનું નિરૂપણ કરત જ શા માટે? એટલે યમોની જેમ નિયમોની પણ જરૂર છે. વાસ્તવમાં યમ અને નિયમ એ સદાચારરૂપી ગાડીનાં બે પૈડાં છે. તેમાં એક પૈડું હોય અને બીજું પૈડું ન હોય તો એ ગાડી ચાલે નહિ. તાત્પર્ય કે યમ હોય, પણ નિયમ ન હોય કે નિયમ હોય, પણ યમ ન હોય, તો યોગસાધના માટે જે ભૂમિકા તૈયાર કરવાની છે, તે તૈયાર થાય નહિ.

કેટલાક નિયમોનું નામ સાંભળીને ભડકે છે અને 'અમે તેમાં બંધાઈ જવા ઈચ્છતા નથી' એમ ઢોલ પીટીને જાહેર કરે છે, પણ જેને આ જગતમાં જીવવું છે તેને નિયમો વિના ચાલતું જ નથી. બસ કે રેલ્વેમાં મુસાફરી

જેમ યમો પાંચ છે, તેમ નિયમો પણ પાંચ છે. તે અંગે પાતંજલ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ २-३२ ॥ (૧) શૌચ, (૨) સંતોષ, (૩) તપ, (૪) સ્વાધ્યાય અને (૫) ઈશ્વર-પ્રણિધાન એ પાંચ નિયમો છે.'

આપણે આ નિયમોનું સ્વરૂપ સમજીએ, એટલે તેની આવશ્યકતા—તેની જરૂરીઆત—તેનું મહત્ત્વ સમજમાં આવશે.

શૌચ

શૌચ એટલે પવિત્રતા. પવિત્રતા વિના આરોગ્ય કે આનંદની પ્રાપ્તિ થતી નથી. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહથી મન અમુક અંશે પવિત્ર થાય છે, પણ અહીં મુખ્યત્વે શરીરની પવિત્રતા અને તેના અનુસંધાનમાં મનની પવિત્રતા સમજવાની છે.

શૌચમાં સહુથી પહેલી ક્રિયા સૂઈ ઉઠ્યા પછી મલ-ત્યાગ કરવાની છે. ઘણા લોકો એને જ શૌચ કહે છે. આપણામાં એક કહેવત છે કે 'એક વાર યોગી, બે વાર ભોગી અને ત્રણ વાર રોગી.' એટલે કે યોગી દિવસ-રાત્રિના મળી ચોવીશ કલાકમાં એક જ વાર મલત્યાગની ક્રિયા કરે છે અને તેનું પેટ સાફ થઈ જાય છે. જેઓ ભોગી છે, એટલે કે વિવિધ વાનીઓ વાપરનારા ગૃહસ્થો છે, તેને ચોવીશ કલાકમાં મલત્યાગની ક્રિયા બે વાર કરવી પડે છે અને ત્યારે જ તેમનું પેટ સાફ થાય છે. જો કોઈને

બરાબર કરતા નથી, તેમને દાંત અને મુખને લગતા રોગો થાય છે અને હેરાનગતિ ભોગવવી પડે છે.

શૌચ માટેની ત્રીજી ક્રિયા તે સ્નાન છે. તે માટે ઠંડા અને ગરમ બંને જળનો ઉપયોગ થઈ શકે. તેમાં શરીરની પ્રકૃતિ, ઋતુ વગેરે જોવાની હોય છે. કેટલાક માણસો બારે ય માસ ઠંડા જળથી સ્નાન કરે છે, તેમનું આરોગ્ય વધારે સારું રહે છે. સ્નાનની ક્રિયા શરીર પર જે મેલ જામ્યો હોય, તે દૂર કરવા માટે કરવાની છે, તેથી ડોલ કે હાંડો પાણી શરીર પર ઢોળી દીધું, એટલે સ્નાન થયું, એમ માની લેવાનું નથી. ઘણા નદી કે તળાવમાં એક ડૂબકી મારીને નીકળી જાય છે અને સ્નાન કર્યાનો સંતોષ માને છે, પણ સાચું સ્નાન તો એ જ છે કે જેમાં દરેક અંગનો મેલ દૂર કરવામાં આવે. જો સવારે બરાબર સ્નાન કર્યું હોય તો માણસને બીજી વાર સ્નાન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. કોઈ કારણસર બીજી વાર સ્નાન કરવું પડે, એ વાત જુદી છે.

સ્નાનથી શરીરમાં તાજગી આવે છે, સ્ફૂર્તિ પ્રકટે છે અને મન પ્રસન્ન રહે છે. પરિણામે યોગસાધનામાં મદદ મળે છે.

આપણે બહારથી પવિત્ર હોઈએ, છતાં મન અપવિત્ર હોય, એમ બની શકે છે. કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ વગેરે ભાવો અંતરને અભડાવનારા છે, મનને અપવિત્ર કરનારા

છે. તે જો અંતરમાંથી-મનમાંથી હઠે નહિ તો અંતર પવિત્ર થાય નહિ. એટલે તેને હઠાવવાનો વિશેષ પ્રયત્ન કરવો ઘટે છે. ઘણા માણસો પવિત્ર થવાની ઇચ્છાએ ગંગા-ગોદાવરી આદિ તીર્થસ્થાનોએ જાય છે અને ત્યાં સ્નાન વગેરે કરે છે, પણ મનનો મેલ ધોતા નથી, એટલે તેઓ હતા તેવા જ રહે છે.

તાત્પર્ય કે શરીર અને મન બંનેનો મેલ ધોવો એ શૌચ છે. આવું શૌચ સાધકોએ અવશ્ય રાખવું જોઈએ.

અહીં પ્રશ્ન થઈ શકે છે કે 'નિત્ય-નિયમિત સ્નાન કરતાં શરીરનું શૌચ તો જાળવી શકાય છે, પણ મનનો મેલ ધોવાનું કામ સહેલું નથી, તો સાધક આંતરિક પવિત્રતા શી રીતે જાળવી શકે ?' તેનો ઉત્તર એ છે કે આ વસ્તુ પ્રયત્નને આધીન છે, એટલે તે માટે પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ. શરીરની પવિત્રતા જલ્દી થાય છે, મનની પવિત્રતા ક્રમશઃ આવે છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'शौचात् स्वङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः—જ્યારે બાહ્ય અને અંતરંગ શૌચ દૃઢ થઈ જાય છે, ત્યારે યોગીને પોતાના અંગમાં ઘૃણા અને બીજાની સાથે સંસર્ગનો અભાવ થાય છે.' તાત્પર્ય કે યોગીને પોતાના શરીર પર મોહ રહેતો નથી અને તે બીજાના શરીરનો સંસર્ગ કરવા ચાહતો નથી.

સંતોષ

સંતોષ એટલે તૃપ્તિ, આનંદ, પ્રસન્નતા. ઉત્તરાં-

એશનાં ગાતાં-રૂદનમાં પ્રત્યેક દશામાં સર્વદા આનંદમય રહેવું, પ્રસન્નતાપૂર્વક રહેવું, એ આ નિયમનો સાર છે. આ સંસારનો એક નિયમ એવો છે કે જે જેવો હોય, તેની પાસે તેવી જ વસ્તુઓ ખેંચાઈને આવે છે. જલરાશિ સમુદ્રમાં બધી નદીઓ પોતાની મેળે ખેંચાઈને આવે છે. શ્રીમંત કે જે દિલનો પણ શ્રીમંત છે, તેની પાસે અનેક પ્રકારની સંપત્તિઓ ખેંચાઈને આવે છે. જે દરિદ્ર છે, તેની પાસે દરેક પ્રકારની દરિદ્રતા ચાલી આવે છે. ભાંગ પીનારની પાસે મહોલ્લાના બધા ભંગેડી-ગંજેડી એકઠા થાય છે. બાળકોની પાસે બાળકો, યુવાનોની પાસે યુવાનો અને વૃદ્ધોની પાસે વૃદ્ધો એકઠા થઈ જાય છે. રોનારનું મોઢું સદા રોતું રહે છે અને વિપત્તિઓ તેને છોડતી નથી. એજ રીતે સદા ઉદાસ રહેનારની પાસે વિવિધ પ્રકારનાં દુઃખો આવી પહોંચે છે.

વાતવાતમાં ખોટું લગાડવું, મોઢું બગાડવું, ઉદાસીન થઈ જવું એ એક પ્રકારનો દુર્ગુણ છે. તે દૂર કરવાથી જ ગમે તે સંયોગોમાં આનંદી-પ્રસન્ન રહેવાની ટેવ પડે છે અને તેની અસર શરીર તથા મન પર બહુ સારી થાય છે. શોગિયું મોઢું કોઈને જોવું ગમતું નથી. આનંદી-પ્રસન્ન ચહેરાને જોવાની સહુ કોઈ ઈચ્છા રાખે છે.

સંતોષનો એક અર્થ પ્રાપ્ત સાધનોથી આનંદ માનવો એ પણ છે. સમજણપૂર્વક પુરુષાર્થ કર્યા પછી જે કંઈ મળે તેથી માણસે આનંદ માનવો જોઈએ. 'મને આ ન

દોરી ન પરોવાઈ, એટલે તેઓ વિચારમાં પડ્યા કે 'હવે શું કરવું ?'

એટલામાં સંસારની વિવિધ લીલાઓનું અવલોકન કરવા નીકળેલા શિવ-પાર્વતી ત્યાં આવી પહોંચ્યા. એ વખતે પાર્વતીજીએ શિવને કહ્યું કે 'મહારાજ ! આ તપસ્વી ઘણાં વર્ષ થયાં ઉગ્ર તપ કરે છે, તો હવે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે ફલ આપવું જોઈએ.' શિવે કહ્યું : 'દેવી ! આ તપસ્વી અત્યંત નિઃસ્પૃહી છે. તે આ દુનિયાના સર્વ પદાર્થોને તુચ્છ ગણે છે. તેને શું વરદાન આપીશું ?' પરંતુ પાર્વતીજીને આ ઉત્તરથી સંતોષ ન થયો. તેમણે કહ્યું : 'ભોલાનાથ ! ગમે તેમ પણ તેને વરદાન આપો.'

પછી તે બંને પ્રકટ થઈને તપસ્વી પાસે આવી કહેવા લાગ્યા : 'હે તપસ્વી ! અમે શિવ–પાર્વતી તમારા તપથી ઘણા પ્રસન્ન થયા છીએ અને તમને વરદાન આપવા આવ્યા છીએ. માટે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે વરદાન માગો.' આ શબ્દો સાંભળતાં તપસ્વીએ ઊંચું જોયું તો શિવ–પાર્વતી વરદાન આપવા ઉત્સુક થઈ રહ્યા છે. તેમને ઉદ્દેશીને તપસ્વીએ કહ્યું : 'આપ અહીં પધાર્યા, તેથી મારા પર ઘણી કૃપા થઈ. આપ ખરા વખતે જ આવી પહોંચ્યા છો. જો આપ મારા પર ખરેખર પ્રસન્ન થયા હો તો આ દોરી મેં બનાવેલા સૂયાના નાકામાં પરોવાઈ જાય એટલું કરો.'

આ સાંભળી શિવજીએ કહ્યું : 'હે તપસ્વી ! અમે

સાક્ષાત્ શિવ-પાર્વતી તમારા ઉપર અતિ પ્રસન્ન થઈને ઈચ્છિત વરદાન આપવા આવ્યા છીએ, માટે વિચારીને જે જોઈએ તે માગો.'

તપસ્વીએ કહ્યું : 'મહારાજ! હું બુદ્ધિમાં છું ને બરાબર સમજું છું કે આપ શ્રી શિવ-પાર્વતી મને ઈચ્છિત વર આપવા આવ્યા છો, પરંતુ મારી વર્તમાન સ્થિતિમાં મને પૂરો સંતોષ છે. મારે બીજી કોઈ પણ વસ્તુ જોઈતી નથી. જો તમારે મારું કામ કરવું જ હોય તો સૂયાના છિદ્રમાં દોરી પરોવાય એટલું કરી દો. નહિતર હું મારું કામ ચલાવી લઈશ.'

આ સાંભળી શિવે તથાસ્તુ કહ્યું અને તેની નિઃસ્પૃહતાનાં વખાણ કરતાં બંને જણ ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા.

જો આપણને શિવ-પાર્વતી પ્રસન્ન થઈ વરદાન માગવાનું કહે તો શું શું માગીએ ? એ વિચારી જોશો. જગતના પાર્થિવ પદાર્થોને ભેગા કરવાની આપણી ભૂખ સંતોષાઈ નથી, તેથી જ આપણા જીવનમાં ધમાલ છે, ધાંધલ છે, અશાંતિ અને ઉત્પાત છે. જો સમજણ સુધરે તો આ બધું સુધરી શકે એમ છે, પણ આપણી સમજણ સુધરતી નથી અને અંતરમાં અસંતોષની આગ જલ્યા કરે છે. આ દૃષ્ટિએ સંતોષ-નિયમની ધારણા આપણા જીવનમાં ઘણું સુંદર પરિવર્તન લાવી શકે એમ છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः ।— સંતોષથી અતિ ઉત્કૃષ્ટ સુખનો લાભ થાય છે.'

છે. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારની અવસ્થામાં લોકોની પ્રવૃત્તિ પહેલા પ્રકારના શાસ્ત્રીય અભ્યાસ તરફ હોય છે. એ એક જાતની બુદ્ધિની સાઠમારી છે. એમાં પૂર્વપક્ષી અને ઉત્તરપક્ષીની તકરારો વિષે વિચાર કરાય છે. એ વિચારનું કાર્ય પૂરું થાય એટલે પછી અમુક નિશ્ચય-સિદ્ધાંત ઘડાય છે, પણ માત્ર મનથી સિદ્ધાંત સમજી લીધો, એટલે કાર્ય પૂરું થયું કહેવાય નહિ. ખરું કાર્ય તો ત્યાંથી જ શરુ થાય છે. એ સિદ્ધાંત પૂર્ણ દૃઢપણે ઠસી જવો જોઈએ. શાસ્ત્રો તો અનંત છે અને જીવન ટૂંકું છે, તેથી કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી તો સર્વ શાસ્ત્રોનો સાર ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે જીવન ગાળવામાં જ રહેલી હોય છે. પ્રાચીન કાલથી ભારતવર્ષમાં એક દંતકથા કહેવામાં આવી છે કે, રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેગાં કરીને મૂકીશું, તો તે માત્ર દૂધ જ પી જશે અને પાણીને પડતું મૂકશે; એટલા માટે જ્ઞાનનો જરૂરી સારાંશ જ ગ્રહણ કરવો અને બાકીની બીનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી. અલબત્ત, શરૂઆતની અવસ્થામાં તો બુદ્ધિને કસવાની જરૂર છે જ. કોઈ પણ તત્ત્વનો આંખો મીંચીને સ્વીકાર ન જ કરાય; પરંતુ યોગને ઇચ્છનાર તો તે અવસ્થા પસાર કરી ચૂક્યો હોય છે અને હવે એક જ સિદ્ધાંત પર આવી ચૂકેલો હોય છે કે કોઈ પણ પ્રકારે તે સિદ્ધાંત જીવનમાં ઉતરી જાય.'

સ્વાધ્યાય દ્વારા આપણે અનેક મહાનપુરુષોના

ઈશ્વરના સ્વરૂપ વિષે ગમે તેટલી ભાંજગડ હોય, પણ આપણે તેને આ જગતની એક પરમ શક્તિ માનીને તેની પ્રાર્થના કરીએ, એની ભક્તિ કરીએ, તેના નામસ્મરણમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરીએ તો આપણા અંતરનો મેલ ધોવાય છે અને પરમ શક્તિ ભણીનું આપણું પ્રયાણ સરલ બને છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् —ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.'

આટલા વિવેચન પરથી પાંચ નિયમોનું મહત્ત્વ સમજી શકાશે.

ત્રીજું અંગ—આસન

યમ અને નિયમથી જીવનનું સુંદર ઘડતર કરી રહેલા સાધકે યોગમાર્ગમાં–યોગસાધનામાં આગળ વધવા માટે આસનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. જો આસન સિદ્ધ થાય તો જ પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર વગેરે આગળની ક્રિયાઓ સિદ્ધ થાય છે અને ધ્યાન તથા સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય છે.

અહીં આસનથી બેસવાની ક્રિયા સમજવાની છે. બેસવાની ક્રિયા તો આપણે બધા જાણીએ છીએ અને તે દિવસ–રાત્રિમાં અનેક વાર કરીએ છીએ, પણ ગમે તેમ બેસીએ એ આસન કહેવાય નહિ. યોગાભ્યાસના સંબંધમાં તો ઊનનું આસન, મૃગચર્મ કે વ્યાઘ્રચર્મ બિછાવી તેના પર અમુક રીતે હાથ–પગ રાખીને બેસવું તે આસન કહેવાય છે. આ આસન એવી રીતે ગ્રહણ કરવું જોઈએ કે જેથી લાંબા વખત સુધી સ્થિર બેસી

શકાય અને આપણા શરીરના કોઈપણ અંગોપાંગને પીડા ઉપજે નહિ. શ્રીપતંજલિમુનિએ યોગદર્શનમાં 'સ્થિર-સુખમાસનમ્'-એ સૂત્ર વડે આ વસ્તુ સૂચવી છે.

સામાન્ય રીતે આપણે એક આસન પર લાંબા સમય સુધી બેસી શકતા નથી. વળી એક આસને બેઠા પછી હાથ, પગ કે શરીરનાં બીજાં અવયવો હલાવ્યા કરીએ છીએ, આમતેમ ડોળા ફેરવીએ છીએ અને આગળ-પાછળ જોતાં પણ રહીએ છીએ. તાત્પર્ય કે બેસવા છતાં આપણા શરીરની ચંચલતા ઓછી થતી નથી. 'શરીર ચંચલ તો મન ચંચલ' એ વાત નક્કી છે, એટલે મનની ચંચલતા ઘટાડવી હોય, મનનો વિક્ષેપ ઓછો કરવો હોય તો પ્રથમ શરીરની ચંચલતા ઓછી કરવી જોઈએ અને તે માટે એક આસને સ્થિર બેસતાં શીખવું જોઈએ.

હવે સ્થિર બેસવા માટે જે આસન ગ્રહણ કરવામાં આવે તે એવું હોવું જોઈએ કે જેથી હાથ-પગ કે શરીરના બીજા કોઈ અવયવને પીડા થાય નહિ. જો હાથ, પગ, ગરદન આદિ અકડાવા લાગ્યા કે તેમાં પીડા થવા લાગી તો તરત એ આસન છૂટી જવાનું અને આપણે જેટલો સમય બેસવાની ધારણા રાખી હોય, એટલો સમય બેસી નહિ જ શકાવાનું.

બેસવું અને બંને હાથો ખોળામાં કે ઢીંચણ પર રાખવા તેને પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક આને વીરાસન પણ કહે છે.

સ્વસ્તિકાસન : જમણા પગ ડાબા પગના સાથળની તથા પીંડીની વચ્ચે રાખીને અને ડાબો પગ જમણા પગના સાથળ અને પિંડીની વચ્ચે રાખીને શરીરને સીધું રાખીને બેસવું અને બંને હાથો ખોળામાં અથવા ઢીંચણ પર રાખવા, તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

શિષ્ટાસન કે સુખાસન : શિષ્ટ પુરુષો જેવી રીતે પલાંઠી વાળીને બેસે છે, તેવી રીતે પલાંઠી વાળીને બેસવું એ શિષ્ટાસન કે સુખાસન કહેવાય છે.

આસન એ અભ્યાસનો વિષય છે, એટલે જેમ જેમ અભ્યાસ થતો જાય, તેમ તેમ આસન ફાવતું જાય છે અને પછી તેમાં કોઈ તકલીફ લાગતી નથી. આસનનો અભ્યાસ મુખ્યત્વે સિદ્ધાસનથી કરવાનો છે. જો સિદ્ધાસનથી ન થઈ શકે તો પદ્માસનથી, પદ્માસનથી ન થઈ શકે તો સ્વસ્તિકાસનથી અને સ્વસ્તિકાસનથી પણ ન થઈ શકે તો શિષ્ટાસન કે સુખાસનથી કરવાનો છે.

આસનનો અભ્યાસ કરવાનું સ્થાન પવિત્ર, દુર્ગંધ-રહિત તથા કોલાહલ વિનાનું હોવું જોઈએ. વળી તે સમીપની ભૂમિથી બહુ ઊંચું કે બહુ નીચું પણ ન હોવું જોઈએ. અભ્યાસ માટે સવારનો સમય વિશેષ

પસંદ કરવા જેવો છે. તેમ ન બને તો સાંજે અભ્યાસ કરવો. સાંજ એટલે છથી સાત કે સાડાસાત સુધીનો સમય. બપોરનો સમય આસનનો અભ્યાસ કરવા માટે અનુકૂલ ન ગણાય. છતાં તે વખતે અભ્યાસ કરવો પડે તો થોડો વખત જ કરવો, વિશેષ વખત નહિ.

અભ્યાસ શરૂ કરતી વખતે પોતાના ગુરુ સંમુખ બિરાજે છે, એવી ભાવના રાખી તેમને શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રણામ કરવા. પછી પૂર્વ દિશામાં બેસીને અભ્યાસ કરવો.

પોતાના સામર્થ્ય અનુસાર આસનના સમયનો સંકલ્પ કરી તેમાં પ્રવૃત્ત થવું. જેમકે 'આજે હું એક કલાક આસનનો અભ્યાસ કરીશ,' વગેરે. આસન ગ્રહણ કર્યા પછી અસાધારણ કારણ સિવાય હાથ, પગ, ધડ, ડોક કે મસ્તક જરા પણ હલાવવા નહિ. વળી દષ્ટિ તથા અંતઃકરણની વૃત્તિ નાસિકાના અગ્ર ભાગ પર સ્થાપન કરવી.

આસનનો અભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યાં સુધી આહાર થોડો અને હિતકર લેવો. વળી બની શકે તો તે એક વાર બપોર પછી લેવો. જો જરૂર લાગે તો બીજી વાર દૂધ કે ફળનો રસ લેવો, પણ ભોજન લેવું નહિ. આસનનો જય થતાં સુધી મન, વચન અને કાયાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને કોઈ સ્ત્રી સામે ઊંચી નજરે જોવું પણ નહિ.

આ અભ્યાસ વખતે વ્યાપાર, વ્યવહાર કે બીજી કોઈ ક્રિયાઓ અંગે વિચારો કરવા નહિ. તે સર્વનું વિસ્મરણ કરી મનને અભ્યાસમાં જ લગાડી રાખવું. વળી અભ્યાસ દરમિયાન શરીર, ઇન્દ્રિયો કે અંતઃકરણને શ્રમ જણાય એવું કાંઈ પણ કરવું નહિ. કયા સાધકને આસનસિદ્ધિ ક્યારે થશે? એ કહી શકાતું નથી. જો સાધકમાં શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ વિશેષ હોય તો આસન સિદ્ધિ થોડા વખતમાં થાય છે અને ઉત્સાહ મંદ હોય તો લાંબા વખતે થાય છે.

ઉપર જણાવેલા ચાર આસનોમાંનું કોઈ પણ આસન જ્યારે એક પ્રહર એટલે ત્રણ કલાક સુધી શરીરના અવયવની પીડા દ્વારા મનને વ્યથા થયા વિના તથા બિલકુલ હાલ્યા વિના થઈ શકે ત્યારે આસનસિદ્ધિ થઈ ગણાય છે.

આસનનો અભ્યાસ જેણે કોઈ આસન સિદ્ધ કર્યું હોય, તેની પાસે કે તેના માર્ગદર્શન નીચે કરવો હિતાવહ છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ૨–૪૭ ॥ શરીરના સ્વાભાવિક પ્રયત્નને શિથિલ કરી દેવાથી તથા અનંતનું ધ્યાન ધરવાથી આસન સ્થિર અને સુખમય બની શકે છે, એટલે કે તેની સિદ્ધિ થાય છે. શરીરનો સ્વાભાવિક પ્રયત્ન એટલે ચંચલતા. તેને શિથિલ કરી દેવી, એટલે ઘટાડી નાખવી. અનંતનું ધ્યાન

રાજસ દ્રવ્યથી ભોગવિલાસ અને અધિકાર (પદ) પ્રાપ્તિની વૃત્તિ સતેજ બને છે, જ્યારે સાત્વિક દ્રવ્યથી ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક વલણ પેદા થાય છે અને તેથી ચિત્ત-વૃત્તિઓ આત્મચિંતન-આત્મશુદ્ધિ તરફ વળે છે.

આપણા શરીરનું પોષણ રસ, રુધિર, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને વીર્ય એ સાત ધાતુ વડે થાય છે. તેમાં વિષમતા પેદા થવાથી રોગો થાય છે અને સમતા રહેવાથી નીરોગીપણું જળવાઈ રહે છે.

અહીં પ્રાસંગિક એટલું જણાવી દઈએ કે આસનો અંગે છેલ્લાં પચીશ વર્ષમાં વિચાર-ચિંતન-સંશોધન સારા પ્રમાણમાં થયું છે અને તેની રોગપ્રતિબંધક તથા રોગનિવારક શક્તિનો સ્વીકાર થયો છે, એટલે તેનો પ્રચાર સારા પ્રમાણમાં થયો છે. આજના યોગાશ્રમો કે યોગવિદ્યાલયોમાં આસનો શીખવાય છે અને તેના દ્વારા કેટલાક શિક્ષકો પણ તૈયાર થાય છે, એટલે જેઓ આ વિષયમાં રસ ધરાવતા હોય, તેમણે આવી કોઈ સંસ્થા કે આવા કોઈ શિક્ષકના સંપર્કમાં આવવું જોઈએ અને તેમની પાસેથી જરૂરી યોગાસનો શીખી લેવાં જોઈએ.

નિયમન થાય, આપણી પ્રાણશક્તિનો વિકાસ થાય, તેને પ્રાણાયામ સમજવાનો છે.

પાતંજલ યોગદર્શનમાં કે હઠયોગપ્રદીપિકામાં પ્રાણતત્ત્વ કે શક્તિનું સ્વતંત્ર વિવેચન નથી. ત્યાં પ્રાણનો અર્થ વાયુ જ કરવામાં આવ્યો છે અને એ રીતે જ પ્રાણાયામને લગતું વિવેચન થયેલું છે, પણ ઉપનિષદ્કારોએ પ્રાણ સંબંધી વિવેચના કરી છે અને તે એક પ્રકારની જીવનશક્તિ હોવાનું પ્રતિપાદન કર્યું છે. આનો અર્થ એમ સમજવાનો કે પ્રાણ અને વાયુ એક નથી, પ્રાણ સર્વત્ર પ્રસરેલો છે તેમ વાયુમાં પણ પ્રસરેલો છે અને તેથી વાયુ દ્વારા આપણે પ્રાણશક્તિને આપણી અંદર ખેંચીએ છીએ. આ પ્રાણશક્તિ વડે આપણું જીવન ટકે છે. આપણાં શરીરનું બળ, આપણી વાણીનું બળ અને આપણા મનનું બળ આ પ્રાણશક્તિને આધીન છે. જો પ્રાણશક્તિ પૂરતી હોય, તો શરીર બળવાન રહે છે, વાણી બરાબર પ્રકટે છે અને મન પણ પોતાનું કાર્ય યથાર્થ રીતે કરી શકે છે. આ પ્રાણશક્તિ ઘટી તો શરીર લથડે છે, વાણીમાં સ્ખલનાઓ થાય છે અને મન પણ મુડદાલ બની જાય છે. જે પ્રાણને ધારણ કરે તે પ્રાણી કહેવાય. આ રીતે આપણે બધા પ્રાણી ગણાઈએ છીએ. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો આપણામાં પ્રાણ હોય ત્યાં સુધી જીવીએ છીએ અને પ્રાણનો વિયોગ થાય, ત્યારે મૃત્યુ પામીએ છીએ. સ્વામી વિવેકાનંદે પ્રાણ પર ઘણું વિવેચન કરેલું છે અને તેને એક પ્રકારની જીવન-

આસનસિદ્ધિ થયા પછી પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. બીજા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેમણે શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ એ સૂત્ર કહ્યું છે. તેનો અર્થ એ છે કે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિને વિશિષ્ટ રીતે અટકાવવી એ પ્રાણાયામ છે.' આનો સ્પષ્ટાર્થ એ છે કે આપણે બહારથી જે વાયુ અંદર લઈએ છીએ તે શ્વાસ છે અને અંદરથી બહાર કાઢીએ છીએ તે પ્રશ્વાસ છે. આ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા જ કરે છે અને તેથી પ્રાણનો કેટલોક સંચય આપણી અંદર થાય છે, પરંતુ તેની આ સ્વાભાવિક ગતિનો રોધ કરીને આપણે તેને વિશિષ્ટ રીતે ચલાવીએ અને એ રીતે પ્રાણનો વિશેષ સંચય કરીએ તો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામનું વિશેષ સ્વરુપ જાણ્યા પછી આ વ્યાખ્યાની યથાર્થતા સમજાશે.

પ્રાણાયામને લગતા કેટલાક નિયમો

હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે :–

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत ॥

'હવે આસન દૃઢ થયા પછી હિતકારી અને મિતાહાર કરનારો સંયમી યોગી ગુરુના ઉપદેશ અનુસાર પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે.'

આમાંથી નીચેની ચાર વસ્તુઓ ફલિત થાય છે:

प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदना ।
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ।

'જાલંધર બંધ આદિ બંધ યુક્ત જે પ્રાણાયામ કરવામાં આવે તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય છે. તેનાથી સર્વ રોગોનો ક્ષય થાય છે. જ્યારે અયુક્ત પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સર્વ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

'અયુક્ત પ્રાણાયામથી પવનનો પ્રકોપ થાય છે અને તેથી વિવિધ પ્રકારના રોગો થાય છે; જેવા કે હેડકી, શ્વાસ, ઉધરસ, મસ્તકની વેદના, કાનની વેદના, આંખની વેદના વગેરે.'

જે કામ જે રીતે કરવું જોઈએ, એ રીતે ન કરીએ તો નુકશાન થાય એ દેખીતું છે. એકને બદલે બીજી દવા પી લઈએ તો શું પરિણામ આવે છે ?

અહીં યુક્ત અને અયુક્ત પ્રાણાયામ સંબંધી સ્પષ્ટતા કરીએ તો ઠીક રહેશે. પ્રથમ તો પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારની ક્રિયા હોય છે. બહાર રહેલા વાયુને શ્વાસ વડે ખેંચીને અંદર પૂરવો કે જેને પૂરક કહેવામાં આવે છે. અંદર રહેલા વાયુનું શ્વાસ વડે રેચન કરવું અર્થાત્ બહાર કાઢવો કે જેને રેચક કહેવામાં આવે

છે. અને અંદર પૂરેલા વાયુને કુંભમાં જલ સ્થિર પડ્યું રહે એમ સ્થિર કરી દેવો કે જેને કુંભક કહેવામાં આવે છે. હવે આસન ગ્રહણ કર્યા પછી આ ક્રિયાઓ એમને એમ કરવા માંડીએ તો તેની સાથે બંધ નહિ હોવાથી એ પ્રાણાયામ અયુક્ત ગણાય છે, જ્યારે તેની સાથે બંધ કરવામાં આવે ત્યારે તે યુક્ત બને છે.

બંધ ત્રણ પ્રકારના છે: (૧) મૂલ, (૨) જાલંધર અને (૩) ઉડ્ડિયાન. તેમાં આસનસ્થ થયા પછી ગુદાના ભાગનો સંકોચ કરવો અને ત્યાં રહેલા અપાન પવનને ચોટો ખેંચવો તે મૂલબંધ કહેવાય છે. આસનસ્થ થયા પછી સીધા મસ્તકને નીચું નમાવી હાઢીને છાતી સાથે અટકાવવી એ જાલંધર બંધ કહેવાય છે અને આસનસ્થ થયા પછી પેટને બને તેટલું અંદરના ભાગમાં ખેંચવું તે ઉડ્ડિયાન બંધ કહેવાય છે. તેમાં સામાન્ય નિયમ એવો છે કે પૂરક વખતે મૂલબંધ કરવો, કુંભક વખતે મૂલસહિત જાલંધરબંધ કરવો અને રેચક વખતે મૂલસહિત ઉડ્ડિયાનબંધ કરવો. આમાં શબ્દો મોટા છે, પણ ક્રિયા સાવ સહેલી છે. આનો સરલ અર્થ એ છે કે શ્વાસ લેતી વખતે પૂંઠ સંકોચીને રહેવું, શ્વાસ પૂરો ભરી દીધા પછી મસ્તક નીચું નમાવી હાઢી છાતીએ અડાવવી, જ્યારે એ શ્વાસ છોડવાનો વખત આવે ત્યારે મસ્તક સીધું કરી નાખવું અને પેટ અંદર ખેંચી લેવું. આ રીતે જે પ્રાણાયામ થાય તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય. તે બધા નહિ તો અમુક રોગો તો મટાડે જ છે.

આ ચાર સિવાય બીજી પણ કેટલીક સૂચનાઓ કરવાની છે, તે અહીં કરી દઈએ.

(૫) પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પવિત્ર અને કોલાહલ-રહિત સ્થાન પસંદ કરવું.

(૬) પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પૂર્વાભિમુખ એટલે પૂર્વ દિશા સામું મુખ રાખીને અથવા ઉત્તરાભિમુખ એટલે ઉત્તર દિશામાં મુખ રાખીને કરવો. જપાદિ ક્રિયાઓ પણ મુખ્યત્વે આ બે દિશામાં મુખ રાખીને જ કરાય છે.

(૭) પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં શ્રદ્ધા-ભક્તિ-પૂર્વક ત્રણ નમસ્કાર કરવા.

(૮) પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે જે અને જેટલો સમય નક્કી કર્યો હોય, તે સમયે અને તેટલો વખત તેના અભ્યાસમાં બેસવું. નિયમન તો યોગનું મુખ્ય અંગ છે. આ રીતે નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી ધારી પ્રગતિ થાય છે.

(૯) પ્રાણાયામને માટે સવાર અને સાંજનો સમય વધારે અનુકૂલ ગણાય. સવાર એટલે પાંચ વાગ્યાથી આઠ વાગ્યા સુધીનો સમય. સાંજ એટલે છ વાગ્યાથી આઠ વાગ્યા સુધીનો સમય. જરૂર પડે તો બપોરે પણ અભ્યાસ કરી શકાય, પણ ભોજન અને તેની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું બે કલાકનું અંતર હોવું જોઈએ, નહિ તો એને લગતી ક્રિયાઓ બરાબર થાય નહિ. જો ઈચ્છા અને અનુકૂલતા

હોય તો મધ્ય રાત્રિએ પણ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

(૧૦) ઉત્સાહ, ધૈર્ય આદિ ગુણો ધારણ કરીને અભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું.

(૧૧) પ્રાણાયામના વિશેષ અભ્યાસથી શરીર દૂબ-પાતળું થાય છે, પણ શરીરની કાંતિ વધે છે, એ વાત ખ્યાલમાં રાખીને આગળ ચાલવું.

મુખ્ય પ્રયોજન

વિધિપૂર્વક થયેલા પ્રાણાયામથી રોગો મટે છે, એ વાત સાચી, પણ પ્રાણાયામ કરવાનું મુખ્ય પ્રયોજન એ નથી. મુખ્ય પ્રયોજન તો આપણા શરીરમાં જે નાની-મોટી હજારો નાડીઓ રહેલી છે, તેને શુદ્ધ કરવાનું છે. અત્યારે આપણો પ્રાણ ડાબા અને જમણાં નસકોરાંથી એટલે કે ઈડા અને પિંગલા નાડીથી ચાલે છે, પણ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આપણી કરોડરજ્જુની અંદર રહેલી પાતળી સુષુમ્ણા નાડી કે જેનું મોઢું કફ વગેરેથી ઢંકાયેલું રહે છે, તે ખુલી જાય છે અને તેમાંથી પ્રાણ વહેવા લાગે છે. પછી કુંડલિની શક્તિનું ઉત્થાન થતાં વાર લાગતી નથી એટલે પ્રાણાયામનું મુખ્ય પ્રયોજન શરીરને પૂરેપૂરું પ્રાણવંત બનાવીને સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવાનું છે. આ ક્રિયા ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવામાં પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

આપણા ડાબા હાથની જમણા ઢીંચણની આસપાસ હાથ ફેરવીએ અને પછી અંગુઠા તથા મધ્યમા આંગળીથી ચપટી વગાડીએ તેટલા સમયને માત્રા સમજવી.

સામાન્ય ધોરણ એવું છે કે પૂરક કરતાં કુંભકનો સમય ચાર ગણો અને રેચકનો સમય બમણો જોઈએ. દાખલા તરીકે પ્રારંભમાં પ્રાણાયામ કરતી વખતે ચાર માત્રાથી પૂરક કરીએ તો સોળ માત્રાનો કુંભક કરવો જોઈએ અને આઠ માત્રાનો રેચક કરવો જોઈએ. અભ્યાસ પરિપક્વ થયે પૂરકનો સમય સોળ માત્રા, કુંભકનો સમય ચોસઠ માત્રા અને રેચકનો સમય બત્રીશ માત્રા હોય છે.

મુખ્ય પ્રાણાયામ

હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે જો યોગી ઈડા નાડીથી પૂરક કરે તો પ્રાણ બાંધીને પછી પિંગલા નાડીથી રેચક કરે અને જો પિંગલા નાડીથી પૂરક કરે તો પ્રાણ બાંધીને પછી ઈડા નાડીથી રેચક કરે. આ પ્રકારે ચંદ્ર-સૂર્યની વિધિથી નિયમિત અભ્યાસ કરનાર યોગીની તમામ નાડીઓ ત્રણ મહિનામાં શુદ્ધ થઈ જાય છે. આને આપણે મુખ્ય પ્રાણાયામ સમજવાનો છે અને તેનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાનો છે.

પ્રાણાયામના પ્રકારો

યોગશાસ્ત્રોમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ બતાવ્યા છે :

આ પ્રાણાયામથી શરદી, કફ ગળાના કોહડા આદી જ્વર કે બીજા જ્વર વગેરે મટે છે. બાળકો આ પ્રાણાયામ કરે તો તેમનું અંગ સુધરે છે.

આમાં કુંભક કરતી વખતે જાલંધરબંધ કરવાની જરૂર નથી.

૩—શીત્કારી

આસનસ્થ થયા પછી બંને નસકોરાંને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકા-કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધ ગોળાકારે રાખીને મુખ દ્વારા સીત્કાર પૂર્વક વાયુને અંદર ખેંચી કુંભક કરવો. પછી બંને નસકોરાંથી ધીમે ધીમે વાયુ બહાર કાઢવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી વાયુને મોઢાથી બહાર કાઢવાનો નથી, કારણ કે તેથી બળ ઘટે છે.

આ પ્રાણાયામથી આલસ અને નિદ્રાનો જય થાય છે, ભૂખ-તરસ પીડા કરી શકતા નથી તથા શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ અને કાંતિ વધે છે.

૪—શીતલી

આસનસ્થ થયા પછી પક્ષીની ચાંચ પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, બંને નસકોરાંને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકા-કનિષ્ઠિકા વડે બંધ રાખી, મોઢા વાટે બહારના વાયુને અંદર ખેંચી ફેફસાં પુરેપૂરાં પવનથી

ભરવા. તે પછી કુંભક કરી બંને નસકોરાં વાટે ધીમે ધીમે વાયુ છોડવો, તેને શીતલી પ્રાણાયામ કહે છે. રેચક સમયે જીભને અંદર લઈ લેવી.

આ પ્રાણાયામથી ગુલ્મ, પ્લીહા, જ્વર તથા ચિત્ત વિકાર મટે છે અને ક્ષુધા-તૃષા નિયમમાં આવે છે વળી આ પ્રાણાયામ કરનારને સર્પનું વિષ અસર કરી શકતું નથી.

૫—ભસ્ત્રિકા

આસનસ્થ થયા પછી એક નસકોરું હાથના અંગૂઠા કે આંગળીથી બંધ રાખી બીજા નસકોરાં વડે પ્રથમ પાંચ છ રેચક-પૂરક ધીમે ધીમે કરવા, પછી તેની ગતિ ધીમે ધીમે વધારતાં જવું. એમ કરતા ધમણની માફક શ્વાસ ચાલવા લાગશે. આ રીતે વીશ વાર જલદી જલદી રેચક પૂરક કર્યા પછી એક ગંભીર પૂરક કરવો, પછી કુંભક કરવો અને છેવટે રેચક કરવો. આને એક ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ થયો ગણાય. ત્યાર પછી બીજા નસકોરા વાટે આ જ પ્રમાણે અને આ ક્રમે ક્રિયા કરવી. શિયાળામાં આવો પ્રણાયામ પાંચ વાર કરવો, તે હિતાવહ છે.

આ પ્રાણાયામથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, કેફસાં પુષ્ટ થાય છે અને દમ તથા શ્વાસ દૂર થાય છે વળી સુષુમ્ણાના મુખ આગળ જે કફસંચય થયો હોય તેનો તે નાશ કરે છે અને સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રુદ્રગ્રંથિનો પણ નાશ કરે છે. વળી આ પ્રાણાયામ સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વ ઋતુમાં હિતકર છે.

૬ ભ્રામરી

આસનસ્થ થયા પછી શાંત ચિત્તે બેસવું, આંખો બંધ રાખવી અને બંને કાનનાં છિદ્રો દબાવી આંગળીઓથી બંધ રાખવાં. પછી ઊંડો શ્વાસ લેવો ને યથાશક્તિ કુંભક કર્યા પછી તેને એક નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે છોડવો. આ વખતે ગળામાં ભ્રમરના ગુંજન જેવો અવાજ કરતાં રહેવું. જ્યાં સુધી બધો વાયુ નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી આ અવાજ એકધારો ચાલુ રાખવો, તેને ભ્રામરી પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રાણાયામ પ્રમાણમાં સહેલો છે ને થોડા જ વખતમાં શીખી શકાય એવો છે.

આ પ્રાણાયામથી સ્વર સુધરે છે અને ગળાના બધા રોગો નાશ પામે છે. વળી ચિત્તની ચંચલતા ઘણી ઓછી થાય છે અને અંતઃકરણમાં આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭—મૂર્છા

આસનસ્થ થયા પછી ડોક સીધી રાખી, પ્રથમ ઈડાનાડી વાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જાલંધર બંધ કરવો ને પિંગલાનાડી વડે ધીરે ધીરે રેચક કરવો, એ મૂર્છા નામનો પ્રાણાયામ છે.

આ પ્રાણાયામ મનને મૂર્છા પમાડે છે, તેથી તેનું નામ મૂર્છા પ્રાણાયામ પડેલું છે.

૮—પ્લાવિની

આસનસ્થ થયા પછી પાણી પીતાં હોઈએ એ રીતે વાયુને પીવો કે જેનાથી પેટ પૂરું ભરાઈ જાય. પછી કુંભક કર્યા બાદ એવી રીતે ઓડકાર આવા કે પેટમાં ભરાયેલો

બધો વાયુ નીકળી જાય. આથી પેટ શુદ્ધ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, કૃમિનો નાશ થાય છે અને હિસ્ટીરિયા મટાડવામાં મદદ મળે છે. આ પ્રાણાયામ બરાબર સિદ્ધ થાય તો યોગી પાણી પર કમળનાં પાંદડાંની પેઠે રહી શકે છે, એમ હઠયોગપ્રદીપિકામાં જણાવ્યું છે.

આ સિવાય પ્રાણાયામના બીજા પણ કેટલાક પ્રકારો પ્રચલિત છે, તે અન્ય ગ્રંથોથી જાણવા.

બે પ્રકારના કુંભક

હવે કુંભક સંબંધી થોડું વિવેચન કરીશું. કુંભકના બે પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે : એક સહિત અને બીજો કેવલ. પૂરક તથા રેચક દ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે છે, તે સહિતકુંભક કહેવાય છે અને તે વિના એકલો કુંભક કરવામાં આવે છે, તેને કેવલકુંભક કહેવામાં આવે છે. સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો ઘર ઘર એવો અવાજ થાય ત્યારે જાણવું કે કેવલકુંભક સિદ્ધ થયો છે. જ્યાં સુધી કેવલકુંભક પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાં સુધી સહિતકુંભકનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો.

સાધકે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે પ્રથમ પાંચી આવૃત્તિ કરવી ને ધીમેધીમે વધીને એંશી સુધી પહોંચવું. આવી રીતે જ્યારે સવાર, બપોર અને સાંજ એંશી વાર પ્રાણાયામ થઈ શકે ત્યારે પ્રાણાયામમાં પ્રવીણતા મળી ગણાય છે અને તે આગળનું કામ સરલ બનાવી દે છે.

કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે પ્રાણાયામ પર બહુ

જોર આપવું નહિ, કારણ કે તેથી ક્ષુભિત થયેલું મન જલદી શાંત થતું નથી. વળી વિશેષ શ્રમ કરનારને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, એ દૃષ્ટિએ પણ તે અંગે વિશેષ શ્રમ કરવો યોગ્ય નથી. તાત્પર્ય કે પ્રાણાયામનો રોજ અમુક સમય અભ્યાસ કરવો, જેથી શરીર રોગ રહિત રહે, તેમાં સ્ફૂર્તિનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે અને આગળ જે યોગાભ્યાસ કરવો હોય તે કરી શકાય.

રાજયોગમાં તો પ્રાણાયામનાં બે મુખ્ય ફલો માન્યાં છે. એક તો તેનો અભ્યાસ થતાં આપણી બુદ્ધિ પર જે આવરણ હોય છે, તે ખસી જાય છે, એટલે કે તેનાથી પ્રતિભાશાળી માનસ પ્રાપ્ત થાય છે. ઘણાં વર્ષો પહેલાં અમે એક પત્રમાં એક સાધકનું ત્રીજું નેત્ર ખુલી ગયાનું વાંચ્યું હતું. તે સાધક આ સિદ્ધિના પ્રતાપે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનની હકીકતો બરાબર કહી શકતો હતો. જ્યારે તેને પૂછવામાં આવ્યું કે 'તમે આ સિદ્ધિ શી રીતે મેળવી ?' ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે 'નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી મને આ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ છે.' એ સાધક બ્રાહ્મણ જાતિનો હતો. તેનું નામ યાદ રહ્યું નથી, પરંતુ આ પરથી પાઠકોને ખાતરી થશે કે રાજયોગમાં 'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ २-५२) પ્રાણાયામની સિદ્ધિ થતાં પ્રકાશ આડેનું આવરણ ક્ષય પામે છે' એમ જે કહેવામાં આવ્યું છે, તે યથાર્થ છે.

બીજું પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થતાં ધારણાઓમાં મનની યોગ્યતા થાય છે. 'धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २-५३ ॥

કે ચિત્તવૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ કરવા માટે [illegible] ઘણી મજબૂત [illegible] છે.

સાધક જ્યારે પ્રાણાયામથી પ્રત્યાહારમાં આવે છે, ત્યારે આ વિકાસ પ્રથમ કોટિએ પહોંચે છે અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિના અભ્યાસ વડે એ વિકાસ ઉત્કૃષ્ટ બને છે, એટલે કે પરમ સીમાએ પહોંચે છે. આ રીતે પ્રત્યાહાર પ્રાથમિક અને ઉત્કૃષ્ટ વિકાસ વચ્ચેની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે અને તે પોતાનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે—

प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ॥
वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थैर्यं शुभाश्रये ॥

'પ્રાણાયામથી પવનને—વાયુને તથા પ્રત્યાહારથી ઈન્દ્રિયોને વશ કરી પછી શુભાશ્રયમાં ચિત્તની સ્થિરતા કરવી. અર્થાત્ ધારણાનો અભ્યાસ કરવો.'

આ પરથી સમજી શકાશે કે પ્રત્યાહારની ક્રિયા મુખ્યત્વે ઇન્દ્રિયોને વશ કરવા માટે યોજાયેલી છે.

વિષ્ણુપુરાણના એ શબ્દો છે કે—

शब्दादिष्वनुपवत्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित् ।
कुर्याच्चित्तानुकारीणि प्रत्याहारपरायणः ।
वश्यता परमा तेन जायते निश्चलात्मनाम् ।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः ॥

આપણા જ્ઞાનનો મોટો ભાગ આ ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. આમાંની કોઈ પણ ઇન્દ્રિય ઓછી હોય તો આપણા જીવન-વ્યવહારમાં મુશ્કેલી નડે છે. કાન સાંભળતા ન હોય, આંખ જોતી ન હોય, નાક વાસ પારખતું ન હોય, જીભને કોઈ સ્વાદની ખબર પડતી ન હોય કે ચામડી વડે સ્પર્શ પરખાતો ન હોય તો કેવી સ્થિતિ થાય છે? તે કોઈથી અજાણ્યું નથી. આ ઇન્દ્રિયો આમ તો આપણા વશમાં જ છે અને તેથી જ આપણે કોઈ વસ્તુનો સ્પર્શ કરવો હોય, કોઈ વસ્તુનો સ્વાદ ચાખવો હોય, કોઈ વસ્તુને સૂંઘવી હોય, કોઈ વસ્તુને જોવી હોય કે કંઈ સાંભળવું હોય તો સાંભળી શકીએ છીએ. તેમનું આ કાર્ય નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે.

ઊંઘમાં આંખો બંધ હોય છે, તેથી ચક્ષુરિન્દ્રિય કંઈ જોતી નથી અને જીભ મુખમાં સુસ્ત પડી હોય છે, એટલે તેના દ્વારા કોઈ રસનો આસ્વાદ લેવાતો નથી, પણ સ્પર્શનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય તથા શ્રોતેન્દ્રિયો તો પોતપોતાના વિષયોને પકડતી હોય છે. તેથી જ કોઈ ગરમ કે અતિ ઠંડી વસ્તુનો સ્પર્શ થતાં જાગી જઈએ છીએ, કોઈ તીવ્ર વાસ આવતાં પણ જાગી જઈએ છીએ અને કોઈ શબ્દ-અવાજ થતાં પણ જાગી જઈએ છીએ. જો આ ઇન્દ્રિયો પોતાનો વિષય પકડતી ન હોય તો આમ બની શકે નહિ.

પરંતુ ઇન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરતાં આ વિષયોમાં

એક મનુષ્યમાં સ્પર્શેન્દ્રિયની આસક્તિ જાગી એટલે તેને ઇષ્ટ સ્પર્શ ગમવાના અને તેવા ઇષ્ટ સ્પર્શો વારંવાર થતા રહે એવી ઇચ્છા-આકાંક્ષા મનમાં ઉત્પન્ન થવાની. દાખલા તરીકે તેને સ્ત્રીના આલિંગન વડે થતો સ્પર્શ ગમે છે, તો તેને વારંવાર એવો સ્પર્શ કરવાની ભાવના રહ્યા કરે છે અને તેમાં કોઈ જોખમ ખેડવા જેવું લાગે તો ખેડી નાખે છે. આ પરિસ્થિતિમાં એમ કહેવાય કે તેની સ્પર્શનેન્દ્રિય ઉન્માર્ગે જઈ રહી છે, તેના કાબૂમાં નથી.

સ્પર્શનેન્દ્રિયની અત્યંત આસક્તિથી કેવું નુકશાન થાય છે? તે સમજાવવા શાસ્ત્રકારોએ હાથીનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. હાથીને હાથણીઓનો સ્પર્શ-સમાગમ બહુ ગમે છે અને તે હાથણીને એકલી ઊભેલી જુએ તો તેના તરફ દોડે છે. તેના આ સ્વભાવનો ખ્યાલ રાખીને હાથી પકડનારા લોકો જંગલમાં એક મોટો ખાડો ખોદે છે, તેના પર વાંસની ચીપો વગેરે મૂકી તેને પાંદડાંથી ઢાંકી દે છે અને તેના એક છેડે હાથણીના જેવો આકાર ઊભો કરે છે. હાથીઓના જવા-આવવાના માર્ગોનો તેમને ખ્યાલ હોય છે, એટલે પ્રથમ ખાડો આવે ને સામે હાથણી હોય એ રીતે બધી ગોઠવણ થાય છે. હવે હાથી ત્યાંથી પસાર થતાં આ દૃશ્ય જુએ છે કે તેના તરફ ધસે છે અને એમ કરતાં પેલા ખાડા પર આવતાં તેના ભારે વજનથી વાંસની ચીપો તૂટી જાય છે અને તે ખાડાની અંદર પડે છે. આ રીતે હાથી પકડનારાઓની

બંધાઈ ગઈ છે, એટલે તમને એમ લાગે છે, બાકી એમ કંઈ નથી. તમારા જેવા ગાદલામાં સૂવાનું છોડી દો અને બીજાં ગાદલાંનો ઉપયોગ કરો. વળી એને પણ અમુક વખતે છોડી દો અને કોઈવાર શેતરંજી કે ચટાઈ પર સૂવાનો પણ અનુભવ કરી જુઓ. બધું કોઠે પડી જશે અને તમે આ કાયમી ઉપાધિમાંથી મુક્ત થશો.'

તેઓ આ સાંભળી વિચારમાં પડયા, પણ તેમનું મન માનતું ન હતું, એટલે અમે તેમને એક સ્વાનુભવનો દાખલો દીધો.'અમારે એક વાર કેટલાક દિવસ સુધી પલંગમાં સુંવાળા ગાદલા પર સૂવાનું આવ્યું અને અમને તે ગમી ગયું. પરંતુ અમને વિચાર આવ્યો કે 'આમ કરતાં આદત પડશે તો? એમાંથી પરાધીનતા સર્જાશે અને પરાધીનતામાં તો સ્વપ્ને પણ સુખ હોય નહિ' એટલે બીજા જ દિવસથી ઓરડામાં પાથરેલી લાદી પર સૂવાનું ચાલુ કર્યું. આ વખતે મસ્તક નીચે માત્ર એક ઓશીકું રાખતા હતા. ભવિતવ્યતાના યોગે એ સમય ઠંડીનો હતો અને લાદી એકદમ ઠરી જતી હતી, પણ અમે સંકલ્પમાંથી ડગ્યા નહિ. પૂરા ત્રણ માસ સુધી એ રીતે સૂવાનું ચાલુ રાખ્યું. હવે ગમે તે જાતની પથારી મળે તો પણ તેના પર આનંદથી સૂઈ શકીએ છીએ.' આ સાંભળી પેલી વ્યક્તિએ ગાદલાં-ઓશીકાં બદલ્યાં અને ટેવમાંથી મુક્ત થયા.

આજે જેને સુંવાળો સહચાર કહેવામાં આવે છે,

એ પણ એક પ્રકારની સ્પર્શલાલસા જ છે અને તેનાં પરિણામો ઘણાં ખરાબ આવે છે.

રસનેન્દ્રિયની આસક્તિ કે લાલસા પણ એટલી જ ખતરનાક છે. તે માટે માછલાનું ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યું છે. માછલું સ્વાદલોલુપી છે, એટલે માછલાં પકડનારાઓ લાકડીના એક છેડે દોરી બાંધી તેના બીજે છેડે એક લોખંડનો આંકડો રાખે છે અને તેના પર માંસનો એક ટુકડો ભરાવીને તેને પાણીમાં નાખે છે. માછલું પેલા માંસનો ટુકડો ખાવા તેની પાસે દોડે છે અને જ્યાં તેના પર મોઢું નાખે છે કે પેલો લોખંડનો આંકડો તેના ગળામાં ભરાઈ જાય છે, એટલે માછલાં પકડનાર એ દોરીને ખેંચી લે છે અને તેને ટોપલામાં પધરાવતાં તેનો પ્રાણ જાય છે

'આ ભાવે ને આ ન ભાવે' એ રીતે જેના મનમાં અમુક પ્રકારની ગાંઠ વળી જાય છે, તેને પણ અનેક વખત મુશ્કેલીમાં મૂકાવું પડે છે અને ભાવતી વસ્તુ વધારે પ્રમાણમાં ખવાતાં અનેક પ્રકારના રોગોના ભોગ થવું પડે છે. જેણે રસનેન્દ્રિય જીતી હોય, રસનેન્દ્રિયનો પ્રત્યાહાર કર્યો હોય, તેની સ્થિતિ કેવી હોય છે, તે મહાત્મા મસ્તરામજીની હકીકત પરથી જાણી શકાશે.

મહાત્મા મસ્તરામજી

મહાત્મા મસ્તરામજી મૂળ તો ઉત્તર પ્રદેશના હતા,

પણ સૌરાષ્ટ્રમાં આવ્યા પછી ત્યાં ઘણાં વર્ષો ગાળ્યાં હતાં અને પોતાની યોગસાધનામાં મગ્ન રહ્યા હતા.

એક વખત તેઓ કોઈ ભક્તનું નિમંત્રણ સ્વીકારી તેના ઘરે જમવા પધાર્યા. આ વખતે ભક્તે છૂટું ચૂરમું બનાવ્યું હતું અને તે માટે થાળી ભરીને દળેલી સાકર પટારા પર મૂકી હતી. હવે યોગાનુયોગથી તેની નજીક દળેલા વડાગરા મીઠાની થાળી પણ પડેલી હતી અને તે બંને દેખાવમાં સરખી જ લાગતી હતી.

મહાત્માજી જમવા પધાર્યા, એટલે તેમને માટે પાટલો મંડાયો અને થાળી, વાટકા, લોટો તથા પ્યાલો મૂકાયો. પછી છૂટું ચૂરમું પીરસાયું. હવે તેમાં સાકર પીરસવા માટે ભક્તની સ્ત્રી જલદી અંદર જઈને થાળી લઈ આવી, પણ તે વડાગરા મીઠાની હતી. સરખા દેખાવથી આ ભૂલ થઈ હતી. ભક્તે છૂટા ચૂરમામાં બે મૂઠી ભરીને પોતાની માનેલી સાકર નાખી અને આગ્રહ કરીને થોડી વધારે પણ પીરસી. પછી ઘી પીરસાયું, અડદની દાળ પીરસાઈ ને એકાદ શાક પણ પીરસાયું. મહાત્મા તો એ બધું એકઠું કરીને આરોગી ગયા અને થોડી વારમાં એ સ્થાન છોડી ગામ બહાર ચાલ્યા ગયા.

હવે મહાત્માને વળાવીને ભક્ત ઘેર આવ્યો અને બધા જમવા બેઠા. અનુક્રમે બધી વસ્તુઓ પીરસાઈ, પછી તે ચૂરમાનો એક કોળિયો ભરતાં જ થૂ-થૂ કરવા લાગ્યો.

નહીં. મેં તો પ્રેમસે ખાના ખા ગયા.' ભક્તે કહ્યું : 'મહારાજ! આપકો કોઈ સ્વાદ તો નહિ આયા!' મહાત્માએ કહ્યું : 'ઈસકી ફિકર મત કરો. તુમને બહુત પ્રેમસે ખિલાયા, ઈસ લિયે મેં ખુશી હું.'

આ શબ્દો સાંભળતાં ભક્તનો ઊંચો થયેલો ઉર નીચે બેઠો અને તે વારંવાર પ્રણામ કરી પોતાના ઘરે પાછો આવ્યો. આ પરથી રસનેન્દ્રિય જિતનારની કેવી અવસ્થા હોય છે, તેનો ખ્યાલ આવી શકશે.

આ વિષયમાં આપણી સ્થિતિ કેવી છે? તે વિચારવા જેવું છે. દાળ જરા ફણાઈ ગઈ કે ભાત જરા વધારે ચડી ગયો કે કોઈ વસ્તુમાં મીઠું–મરચું ઓછુંવત્તું થઈ ગયું તો મોટો ઝઘડો જામે છે અને કેટલાક તો ભાણાં પછાડીને ઊભા થાય છે! રસનેન્દ્રિયની આ કેટલી ગુલામી? જેને આપણે પ્રિય માનીએ છીએ, જેનું આપણે હિત કરવા સદા તત્પર રહીએ છીએ, તેમને જ એક રસાસક્તિના કારણે કડવા શબ્દો કે ગાળો સંભળાવતા જરાય અચકાતા નથી!

ગંધની અતિ લાલસાથી કેવી ખુવારી થાય છે, તે ભ્રમરના દૃષ્ટાંતથી જાણી શકાશે. ભ્રમરને સુગંધી બહુ ગમે છે, એટલે તે કમલ પર વારંવાર બેસે છે અને તેનો મકરંદ પી તેની સુગંધ માણે છે. આમાં તેને સમયનો ખ્યાલ રહેતો નથી. તે સાયંકાલે કમલ પર બેસે છે, ત્યાં

કમલ બીડાઈ જાય છે અને તે કેદીની જેમ અંદર પુરાઈ જાય છે, છતાં તેની દરકાર કરતો નથી. તે કઠણમાં કઠણ વાંસને કોરી નાખે એવી તીક્ષ્ણ દંષ્ટ્રા ધરાવે છે ને ધારે તો ક્ષણવારમાં જ એ કમલની પાંખડીઓને તોડી બહાર નીકળી શકે છે, પણ ગંધની આસક્તિમાં તે એટલો મગ્ન બની જાય છે કે તેને બીજી કોઈ વસ્તુનું ભાન રહેતું નથી. તે આખી રાત તેમાં જ પસાર કરે છે અને સવારે હાથીઓ પાણી પીવા આવતાં કમળોને ઉખેડી ઉખેડીને મુખમાં પધરાવતાં તે પણ હાથીના મુખમાં જઈ પડે છે અને તેના પ્રાણનો અંત આવે છે.

રૂપની આસક્તિ માટે પતંગિયાનું ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ છે. તેને દીવાની જ્યોત અત્યંત રૂપાળી લાગે છે અને તે મુગ્ધ બને છે, એટલે તેના તરફ ધસે છે અને તેનો ઉપભોગ કરવા જતાં બળીને ખાખ થઈ જાય છે!

શબ્દની આસક્તિ માટે હરણ અને સાપનાં ઉદાહરણો અપાયેલાં છે. હરણને વાંસળીનો શબ્દ-નાદ બહુ ગમે છે, એટલે તે સાંભળવામાં લીન થઈ જાય છે. પારધિને આ વાતનું લક્ષ્ય છે, એટલે તે વાંસળી વગાડવા માંડે છે અને હરણ તે સાંભળવામાં લીન બને છે. એમ કરતાં તે નજીક જાય છે અને હરણનો શિકાર કરે છે. આ રીતે શબ્દની આસક્તિથી હરણ પોતાનો પ્રાણ ગુમાવે છે.

સાપને મોરલીનો નાદ બહુ ગમે છે. અને મોરલી

કળણા માંથી કે તે કેળુ માંથીને ગાંઠો ખોલી જાય છે અને તે કાષ્ઠશત્રુમાં મસ્ત બની ડોલવા લાગે છે, પણ એ જ વખતે મદારી તેને યુક્તિથી પકડી લે છે અને તેને વાંસના કરંડિયામાં પોતાનું બાકીનું જીવન પસાર કરવું પડે છે.

ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં આસક્ત થવાનાં આવાં અનિષ્ટ પરિણામો જાણ્યા પછી મુમુક્ષુજનોએ તેની આસક્તિ ટાળવી જોઈએ અને સમય પ્રમાણે જે કંઈ મળ્યું તેનાથી ચલાવી લેવાની વૃત્તિ કેળવવી જોઈએ.

મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે–

इन्द्रियाणां हि सर्वेषां यद्येकं क्षरतीन्द्रियम् ।
तेनास्य द्रवते प्रज्ञा दतेः पारादिवोदकम् ॥

'અર્થ ઇન્દ્રિયોમાંથી એક પણ ઇન્દ્રિયનું સ્ખલન થાય તો જેવી રીતે ચામડાની મશકમાંથી એક કાણું પડતાં તેનું બધું પાણી નીકળી જાય છે, તેમ તેની બધી પ્રજ્ઞા દ્રવી જાય છે–ઓછી થઈ જાય છે.'

આથી જ પાંચે ય ઇન્દ્રિયોના નિરોધ, નિગ્રહ કે જયની આવશ્યકતા છે. જો ઇન્દ્રિયોનો જય કરવામાં ન

આવે તો યોગસાધના આગળ વધી શકતી નથી અને ઘણું સોનું ધૂળ થાય છે.

અહીં કોઈ એમ માનતું હોય કે 'નાયા એટલું તો પુણ્ય ખરુંને ?' અર્થાત્ પૂર્વે યમ-નિયમો, આસનસિદ્ધિ તથા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો તેના લાભો તો મળવાના જ. વિશેષ લાભ ન મળે તો કંઈ નહિ.' પરંતુ આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. જેના ઇન્દ્રિયરૂપી તોફાની ઘોડાઓ લગામ વિનાના છે-છૂટા છે, તે તેમણે સંચિત કરેલાં સર્વ પુણ્યનો નાશ કરે છે અને છેવટે નરકમાં લઈ જાય છે. તે અંગે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના ચોથા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે-

अदान्तैरिन्द्रियहयैश्चलैरपथगामिभिः ।
आकृष्य नरकारण्ये, जन्तुः सपदि नीयते ॥ ३५ ॥

'ઉન્માર્ગે ગમન કરનાર ઇન્દ્રિયરૂપી તોફાની અશ્વો પ્રાણીને બળાત્કારે જલદી નરકરૂપી અરણ્યમાં લઈ જાય છે.'

'જો ઇન્દ્રિયજયનું આટલું બધું મહત્ત્વ છે, તો પ્રારંભમાં જ તેને સ્થાન કેમ ન આપ્યું ?' એવો પ્રશ્ન પણ અહીં ઉઠવાનો સંભવ છે તેનો ઉત્તર એ છે કે 'નિયમોમાં તપનું વિધાન છે અને તેમાં ઇન્દ્રિયજયનો પણ સમાવેશ છે, પરંતુ તે ત્યાં સામાન્યરૂપે છે, જ્યારે પ્રત્યાહારના સંબંધમાં તેના પર વિશેષ પ્રકારે ભાર મૂકવાનો છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો ઇન્દ્રિયજયની

રાજયોગની પ્રક્રિયા અહીંથી શરૂ થાય છે અને તે ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અતિ ઉપયોગી છે. જેણે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કર્યો નથી, તે ધારણા યથાર્થપણે કરી શકતો નથી, પછી ધ્યાન અને સમાધિની વાત તો રહી ક્યાં?

પ્રત્યાહારનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન મેળવવા માટે પ્રથમ તેનો અર્થ સમજી લઈએ. પ્રત્યાહાર શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાનો છે. તે प्रति + आहार એ બે શબ્દોનો બનેલો છે. તેમાં प्रति ઉપસર્ગ છે અને आहार ક્રિયાવાચક નામ છે. प्रति-પાછું, आहार-ખેંચવું. આ ઉપસર્ગ સાથેના हृ ધાતુથી आहार શબ્દ બનેલો છે, તે મૂકવાનો કે ખેંચવાનો અર્થ દર્શાવે છે, એટલે પાછું ખેંચવાની ક્રિયા તે પ્રત્યાહાર છે. આજ કારણે ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને પાછું ખેંચવાની ક્રિયાને યોગસંપ્રદાયમાં પ્રત્યાહારનું નામ અપાયેલું છે.

અહીં પ્રાસંગિક એટલું કહેવાની ઇચ્છા થાય છે કે જેઓ યોગપ્રચારકો છે અને યોગ સંબંધી પુસ્તકો લખે છે, તેમણે પણ પ્રત્યાહારની વ્યુત્પત્તિ કરવામાં ઘણી ભૂલો કરેલી છે. તેમણે आहारનો પ્રસિદ્ધ અર્થ ભોજન માની લીધો છે અને તેમાંથી ઘણી ગરબડ ઊભી થઈ છે. ભોજનમાંથી તેઓ ઇન્દ્રિયના ભોજન પર અને ઇન્દ્રિયોના ભોજન પરથી 'વિષય' પર આવ્યા છે, પણ प्रति ઉપસર્ગનો અર્થ ઘણી ઘણી કલ્પનાઓ કરવા છતાં સંગત

ઘણા અર્થો બતાવે છે, તેમાંથી અહીં આસક્તિ અર્થ સંગત છે. ચિત્તસ્ય-ચિત્તના સ્વરૂપાનુકાર:-સ્વરૂપનું અનુકરણ-અનુસરણ. ઇવ અથવા સદૃશતાનો અર્થ બતાવે છે. તે માટે ગુજરાતીમાં જેવી-જેવું-જેવો શબ્દનો પ્રયોગ થાય છે. ઇન્દ્રિયાણામ્ ઇન્દ્રિયોની. પ્રત્યાહાર-પ્રત્યાહાર.

તાત્પર્ય કે પોતાના વિષયમાં આસક્તિ ન રહેતાં ઇન્દ્રિયોની ચિત્તને અનુસરવા જેવી જે સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને પ્રત્યાહાર સમજવો.

તત: પરમા વશ્યતેન્દ્રિયાણામ્ તેથી-પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયોની પરમ વશતા થાય છે. તાત્પર્ય કે પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ થતાં ઇન્દ્રિયો પૂરેપૂરી કાબૂમાં આવે છે.

થોડાં વિવેચનથી આ અર્થની વધુ સ્પષ્ટતા થશે. આપણું શરીર ટેવને આધીન છે, તેમ ઇન્દ્રિયો પણ ટેવને આધીન છે. ઇન્દ્રિયોને જે ટેવો પડી તે પ્રમાણે વર્તે છે અને એમ કરતાં ચિત્તની વૃત્તિઓને તેને અનુસરવું પડે છે. દાખલા તરીકે એક માણસને મીઠાઈ ખાવાની આદત પડી છે, એટલે તે જ્યારે પણ તક મળે છે, ત્યારે મીઠાઈ મેળવે છે અને ખાય છે. હવે મન એવો વિચાર કરે છે કે બહુ મીઠાઈ ખાવી સારી નહિ, તે હવે ખાવી નહિ. પરંતુ આદતવાળો મનુષ્ય જ્યાં મીઠાઈ જુએ છે, ત્યાં તેના મોઢામાં પાણી છૂટે છે અને તે તરત ગજવામાંથી

પૈસા કાઢી તેને ખરીદે છે. અથવા તૈયાર મળે તો ખાવા માંડી પડે છે. આમાં મનને બળાત્કારે તેની સાથે ખેંચાવું પડે છે જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયમાં આસક્ત છે, ત્યાં સુધી આમ બન્યા જ કરવાનું. અને મનની સ્થિતિ આવી હોય ત્યાં સુધી ધારણા, ધ્યાન કે સમાધિ દૂર જ રહેવાનાં. આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવામાં આ મોટો અંતરાય છે

આ અનિચ્છનીય સ્થિતિનું નિવારણ કરવા માટે બે વસ્તુઓ જરૂરી છે: એક તો ઇન્દ્રિયના વિષયો પ્રત્યેની આસક્તિ છોડવી અને બીજું મન-ચિત્ત જે શુભ સંકલ્પ કરે તેને બરાબર અનુસરવું. આ જ પ્રત્યાહાર છે અને મનોજયનું એ પ્રથમ તથા પ્રશસ્ત પગથિયું છે. પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ થતાં બધી ઇન્દ્રિયો પૂરેપૂરી વશ થઈ જાય છે કાબૂમાં આવી જાય છે.

પ્રત્યાહાર સંબંધમાં શ્રી ગોરક્ષનાથજીના કેટલાક શબ્દો સાંભળી લો.

यं यं शृणोति कर्णाभ्यामप्रियं वा प्रियमेव वा ।
तं समाहृत्य दिग्जय प्रत्याहरति योगवित् ॥

'જે કાનો વડે અપ્રિય કે પ્રિય જે જે શબ્દ સાંભળવામાં આવે તેને બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી યોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે.'

अगन्धमथवा गन्धं यं यं जिघ्रति नासिका ।
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥

'નાસિકા જે દુર્ગંધ કે સુગંધ ગ્રહણ કરે તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી યોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે.'

अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा ।
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥

'આંખો વડે જે જે અપવિત્ર કે પવિત્ર જોવામાં આવે, તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી યોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે.'

अस्पृश्यमथवा स्पृश्यं यं यं स्पर्शति चर्मणा ।
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥

'ચામડી વડે અસ્પૃશ્ય અથવા સ્પૃશ્ય એવા જે જે સ્પર્શો કરે તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી યોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે.'

लावण्यमलावण्यं वा यं यं रसति जिह्वया ।
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥

'જીભ વડે સ્વાદિષ્ટ કે અસ્વાદિષ્ટ જે રસ ચાખવામાં આવે તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી યોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે.'

ઈન્દ્રિયો વડે વિષયનો અનુભવ તો થવાનો જ, પણ તેની મનોજ્ઞતા-અમનોજ્ઞતા સંબંધી કંઈ પણ વિચાર કરવો નહિ એ આ કથનનો ભાવાર્થ છે. પરંતુ આ ક્યારે બની શકે ? જો સારી કે ખોટી બધી વસ્તુઓને આત્મ-સ્વરૂપ સમજવામાં આવે તો. જે આત્મસ્વરૂપ છે તેમાં સારું શું અને ખોટું શું ? એ ભેદ મનની-ચિત્તની વૃત્તિઓ વડે થાય છે, માટે તેને જ વિષયમાંથી ખેંચી લેવું, એટલે કોઈ સારું પણ ન લાગે અને કોઈ ખોટું પણ ન લાગે.

શબ્દ, રૂપ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શનો અનુભવ ભૌતિક પરમાણુઓ વડે થાય છે. આ ભૌતિક પરમાણુઓ જડ છે જૈન પરિભાષામાં તેને 'પુદ્ગલ' કહેવામાં આવે છે. જડ કે પુદ્ગલ આત્માથી ભિન્ન હોઈ તે નિઃસાર છે, તેમાં રાચવાનું હોય નહિ, એવો વિચાર કેળવવાથી પણ વિષયોની આસક્તિ ઓછી થઈ જાય છે.

શ્રી ગોરક્ષનાથજીએ એમ પણ કહ્યું છે કે—

अङ्गमध्ये यथाङ्गानि कूर्मः संकोचयेद् ध्रुवम् ।
योगी प्रत्याहरेदेवमिन्द्रियाणि तथात्मनि ॥

'જેવી રીતે કાચબો પોતાના અંગોને પોતાના શરીરની અંદર સંકોરી લે છે, તેમ યોગીએ પોતાની ઈન્દ્રિયોને પોતાની જાતમાં-આત્મામાં ખેંચી લેવી.'

યોગસંપ્રદાયમાં આ ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ છે અને તે ઘણા પ્રાચીન કાળથી કહેવાતું આવ્યું છે. તે અંગે

જ્ઞાતધર્મકથા નામના જિનાગમમાં કહેવાયેલી કથા ઘણી બોધપ્રદ હોઈ અહીં રજૂ કરવામાં આવે છે.

બે કાચબાની કથા

વારાણસી નગરીની સમીપે ગંગા નદીની ગોદમાં મયંગતીર નામે એક ઊંડો ધરો હતો. આ ધરો શીતલ અને નિર્મલ જલથી ભરેલો હતો અને અનેક પ્રકારનાં પત્રો, પુષ્પો અને પલાશથી છવાયેલો હતો. વિવિધ પ્રકારનાં કમળો અને કુમુદો તેની શોભામાં ઉમેરો કરી રહ્યાં હતાં. આ ધરામાં જુદી જુદી જાતના મત્સ્યો, કાચબા, ગ્રાહ, મગર વગેરે પ્રાણીઓ વસતાં હતાં અને નિર્ભયતા તથા સુખપૂર્વક ક્રીડા કરતાં હતાં.

આ ધરાથી થોડે દૂર એક જંગલ હતું, જેમાં બે શિયાળો વસતાં હતાં. તે ઘણા ક્રોધી, રૌદ્ર, સાહસિક તથા માંસલોલુપી હતાં. તેઓ દિવસના ભાગમાં ત્યાં છૂપાઈ રહેતા અને સાંજ પડે કે આહારની શોધમાં નીકળી પડતાં.

એક દિવસ સંધ્યાની વેળા વીતી ગયા પછી અને મનુષ્યોનો અવરજવર બંધ પડી ગયા પછી મયંગતીર ધરામાંથી બે કાચબાઓ બહાર નીકળ્યા અને આહારની શોધમાં તેના કિનારે ભટકવા લાગ્યા. તે જ સમયે પેલા બે શિયાળો પણ આહારની શોધમાં બહાર નીકળ્યાં અને મયંગતીર ધરાના કિનારે આવી પહોંચ્યાં. ત્યાં તેમણે

પેલા બે કાચબાને જોયા, એટલે તેમનો શિકાર કરવાના ઇરાદાથી તેઓ ધીમે ધીમે તેમની નજીક જવા લાગ્યા.

પેલા કાચબાઓએ એ પાપી શિયાળોને પોતાના તરફ આવતા જોયા, એટલે મૃત્યુથી ભયભીત થઈને પોતાના ચાર પગ અને એક ડોક એમ પાંચ અંગોને પોતાના શરીરમાં છૂપાવી દીધાં અને કંઈ પણ હલનચલન કર્યા વિના નિશ્ચેષ્ટ થઈને ચૂપચાપ પડી રહ્યા.

હવે પેલા બે શિયાળો કાચબાની પાસે આવી પહોંચ્યાં અને તેમને ચારે બાજુથી જોવા લાગ્યા. પછી તેમને હલાવવા–ચલાવવા માટે સ્પર્શ કરવા લાગ્યા, ફેંકવા લાગ્યા, નખો મારવા લાગ્યા અને દાંતોથી કરડવા લાગ્યા, પણ કાચબાઓનું કોચલું અતિ કઠિન હોવાથી તેમને કંઈ પણ ઈજા પહોંચાડી શક્યા નહિ.

આ રીતે બે–ત્રણ વાર કર્યા છતાં જ્યારે તે શિયાળો પોતાના દુષ્ટ ઇરાદામાં સફલ થયા નહિ, ત્યારે કંટાળી દૂર એકાંતમાં જઈને ઊભા રહ્યા અને પેલા કાચબાઓને ચોરી દૃષ્ટિ જોવા લાગ્યા.

અહીં બે કાચબાઓમાંથી એક કાચબે વિચાર કર્યો કે– શિયાળોને ગયા ઘણો વખત થયો છે અને તે દૂર ચાલ્યા ગયા છે, એટલે તેણે પોતાનો એક પગ બહાર કાઢ્યો. આ જોઈને પેલા શિયાળો અત્યંત વેગથી તેની સમીપે આવ્યા અને તેના પગને કરડી ખાધો. અને

રીતે તે કાચબાએ બાકીના ત્રણ પગો પણ ક્રમશઃ બહાર કાઢયા અને તે ચારે પગોની ઉપર જણાવી તેવી જ વલે થઈ. છેવટે તેણે પોતાની ડોક પણ બહાર કાઢી, એટલે લાગ જોઈ રહેલા પેલા શિયાળોએ તેને મરડી નાખી અને તેને જીવનરહિત બનાવી દીધો.

પછી તે શિયાળો બીજો કાચબો પડયો હતો ત્યાં આવ્યા અને તેને નખથી ચીરવાનો તથા દાંતથી ફાડવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા, પણ તેમાં સફલતા મળી નહિ, કારણ કે તે કાચબો પોતાનાં પાંચેય અંગોને બરાબર સંકોચીને પોતાનાં કઠણ કોચલામાં પડી રહ્યો હતો.

પાપી શિયાળોએ આ પ્રમાણે વારંવાર કરી જોયું, પણ તે સઘળું નિરર્થક નિવડયું, એટલે તેઓ થાકીને તેમ જ કંટાળીને જે દિશામાંથી આવ્યા હતા, તે જ દિશામાં પાછા ચાલ્યા ગયા.

હવે આ કાચબાએ જોયું કે શિયાળોને ગયા ઘણી વાર થઈ છે, એટલે તેણે પ્રથમ પોતાની ડોક બહાર કાઢીને ચારે તરફ નજર નાખી અને કોઈ પણ પ્રકારનો ભય ઝઝુમતો નથી, તેની ખાતરી કરી લીધી. પછી તેણે પોતાના ચારે પગો એક સામટા બહાર કાઢયા અને મયંગતીર ધરા તરફ દોટ મૂકીને જલમાં પ્રવેશ કર્યો અને પોતાના મિત્ર, સ્વજન, સંબંધી તથા પરિવારની સાથે રહીને સુખી થયો.

૧૧ હૃદયાગ્રથી કંઠ.

૧૨ કંઠથી જિહ્વામૂલ.

૧૩ જિહ્વામૂલથી નાસિકામૂલ.

૧૪ નાસિકામૂલથી ચક્ષુમધ્ય.

૧૫ ચક્ષુમધ્યથી ભ્રૂમધ્ય.

૧૬ ભ્રૂમધ્યથી લલાટ.

૧૭ લલાટથી મૂર્ધા (કપાલના ઉપરના ભાગથી મસ્તકના મધ્ય ભાગ સુધીનો પ્રદેશ).

૧૮ મૂર્ધાથી બ્રહ્મરંધ્ર.

આ પ્રાણ અને મનનું જે ક્રમે આરોહણ કર્યું હોય, તેજ ક્રમે અવરોહણ કરવું. આવી રીતે પાંચ-છ વખત દૈનિક ક્રિયા કરવાથી કેટલાક સમયે પ્રાણ તથા મનને શરીરની ધારેલી જગાએ સ્થિર કરવાની શક્તિ આવે છે અને તેનાથી ધારણા માટેની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે.

યોગકૌસ્તુભમાં પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો પણ બતાવવામાં આવ્યા છે:

(૧) પદ્માસને બેસી કુંભક દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ રોકવી.

(૨) સિદ્ધાસને બેસી નાસિકાના અગ્ર ભાગ પર નિમેષોન્મેષરહિત દૃષ્ટિ રાખવી. આંખ ઉઘાડવી તે નિમેષ અને બંધ કરવી તે ઉન્મેષ.

(૩) બંને હાથની મધ્યમા આંગળીથી કાનના છિદ્ર પૂરી અંદર થતો નાદ સાંભળવો.

(૪) શાંત ચિત્તે પ્રણવમંત્રના બાર હજાર જપ કરવા, વગેરે.

[૨૧]

છઠું અંગ-ધારણા

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારની વિચારણા પૂરી થઈ. આ પાંચ અંગો સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં પરંપરાએ સાધનો છે, એટલે તેમને **બહિરંગ સાધનો** કહેવામાં આવે છે, અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં સાક્ષાત્ સાધનો છે, એટલે તેમને **અંતરંગ સાધનો** ગણવામાં આવે છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની દૃષ્ટિએ તો આ ત્રણ પણ બહિરંગ સાધનો જ છે. જે સિદ્ધિ મેળવવામાં ઉપયોગી થાય, તે સાધન કહેવાય.

આટલા પ્રસ્તાવ સાથે ધારણા પર આવીએ. સંસારના અનેકવિધ વિષયોમાં રખડી રહેલા મનને એક વિષયમાં લઈ આવવું, એક સ્થાને બાંધવું એ ધારણાનું મુખ્ય કાર્ય છે. વાછરડાને જેમ ખીલે બાંધ્યું હોય તો તે જ્યાં ત્યાં જઈ શકતું નથી, તેમ મનને એક વિષયમાં બાંધ્યું હોય તો તે જ્યાં ત્યાં જઈ શકતું નથી.

યોગદર્શનના ત્રીજા વિભૂતિપાદમાં ધારણાની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે કરવામાં આવી છે : 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥३।१॥ ચિત્તનો દેશબંધ તે ધારણા.' સૂત્રશૈલિ સંક્ષેપમાં વસ્તુનું કથન કરનારી હોય છે, તે રીતે અહીં બહુ જ ટૂંકા શબ્દમાં ધારણાનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. આમાં ખાસ સમજવાનો એક જ શબ્દ છે અને તે દેશબંધ. દેશ એટલે પ્રદેશ, ક્ષેત્ર કે સ્થાન. પદબોધિની ટીકામાં 'देशे आलम्बने' એ શબ્દથી દેશનો અર્થ આલંબન કરવામાં આવ્યો છે, એટલે ધારણા કરવા માટે જે પ્રદેશ, ક્ષેત્ર, સ્થાન કે વસ્તુનું આલંબન લેવાય, તેને દેશ સમજવાનો છે. બંધ એટલે બાંધવાની ક્રિયા. પદબોધિની ટીકામાં તેને અંગે સ્પષ્ટીકરણ કરતાં જણાવ્યું છે કે 'बन्धः विषयान्तर परिहारेण स्थिरीकरण'—અન્ય વિષયોનો પરિહાર કરીને મૂલ વિષયમાં સ્થિર થવું એ બંધ છે. તાત્પર્ય કે આલંબનરૂપ વસ્તુ પર ચિત્તવૃત્તિઓને સ્થિર કરવી, એ ધારણા છે.

આલંબન રૂપ વસ્તુઓ બે પ્રકારની છે : એક આંતરિક અને બીજી બાહ્ય. તેમાં આંતરિક આલંબન માટે દશ સ્થાનોની પ્રસિદ્ધિ છે. તે અંગે ગરુડપુરાણમાં કહ્યું છે કે–

प्राक् नाभ्यां हृदये चाथ तृतीये च तथोरसि ।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्र भ्रूमध्यमूर्धसु ॥
किञ्चित्तस्मात्परस्मिंश्च धारणा दश कीर्तिता ।

૧ નાભિ, ૨ હૃદય, ૩ ઉર-છાતીનો ભાગ, ૪ કંઠ, ૫ મુખ, ૬ નાસિકાનો અગ્ર ભાગ, ૭ નેત્ર, ૮ ભ્રૂમધ્ય-આંખની બે ભ્રમરની વચ્ચેનો ભાગ, ૯ શિર અને ૧૦ શિરની ઉપરનો બાર આંગળ ઊંચેનો ભાગ, આ દશ ધારણાનાં સ્થાનો કહેલાં છે.'

આમાં પણ કેટલોક સંપ્રદાયભેદ છે. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે-

नाभि-हृदय-नासाग्र-भाल-भ्रू-तालु-दृष्टयः ।
मुखं कर्णौ शिरश्चेति ध्यानस्थानान्यकीर्तयन् ॥७॥

(૧) નાભિ, (૨) હૃદય, (૩) નાકનો અગ્રભાગ, (૪) કપાલ, (૫) આંખની ભ્રમર, (૬) તાળવું, (૭) નેત્ર, (૮) મુખ, (૯) કાન અને (૧૦) મસ્તક, એ દશને ધ્યાનના સ્થાનો કહેલાં છે. અહીં ધ્યાન શબ્દથી ધારણાનો જ અભિપ્રાય છે.

આમાં નાભિ, હૃદય, મુખ, નાસિકાગ્ર, નેત્ર, ભ્રૂમધ્ય અને શિર તો બંનેમાં સમાન જ છે, જ્યારે ઉર, કંઠ અને શિરની ઉપરના ભાગનો બીજામાં સ્વીકાર નથી, તેના બદલે તેમાં ભાલ, તાળવું અને કાન નિર્દેશાયેલા છે. આનો અર્થ એ છે કે નાભિથી ઉપરના શરીરના કોઈ પણ માર્મિક ભાગ પર ચિત્તવૃત્તિઓને સ્થાપન કરી ધારણાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

પ્રથમ દશ ધારણામાં શિરની ઉપરનો બાર આંગળ

સુધીનો ભાગ કહેલો છે, તે થોડી સ્પષ્ટતા માગે છે. આપણા લિંગશરીરમાં રહેલી સુષુમ્ના શિરની ઉપર બાર આંગળ પર પણ અનુભવવામાં આવે છે, માટે ત્યાં પણ ધારણા થઈ શકે છે. કૂર્મપુરાણમાં કહ્યું છે કે 'शिखाग्रे द्वादशाङ्गुल्ये कल्पयित्वाऽथ पङ्कजम्–પછી શિખાની ઉપર બાર આંગળ ઊંચે કમલની કલ્પના કરીને ત્યાં ધારણા કરવી.'

બંને પ્રકારની ધારણામાં મુખનો ઉલ્લેખ છે, ત્યાં મુખ શબ્દથી જીભના અગ્રભાગ પર જ ધારણા કરવામાં આવે છે અને જ્યાં માત્ર ભ્રૂ કહ્યું છે, ત્યાં બંને ભ્રૂની વચ્ચેનો ભાગ સમજવાનો છે.

કેટલાક આ આંતરિક ધારણાઓમાં પૃથ્વી આદિ પાંચ તત્ત્વો તથા મૂલાધારાદિ સાત ચક્રોનો પણ સમાવેશ કરે છે.* પૃથ્વી આદિ પાંચ તત્ત્વો એટલે પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ. આ પાંચ તત્ત્વો આપણા શરીરમાં રહેલાં છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો આ પાંચ તત્ત્વોથી જ આપણું શરીર બનેલું છે. તત્ત્વો પંચ-સંખ્યક છે અને તેથી આપણા શરીરને પાંચભૌતિક પૂતળું કહેવામાં આવે છે.

પાઠકોને પ્રશ્ન થશે કે 'આપણા શરીરમાં આ પાંચ

* જુઓ આ ગ્રંથમાળાનું [illegible] પુસ્તક [illegible]
[illegible] રહસ્યવિભાગ.

તત્ત્વો ક્યાં-કેવી રીતે રહેલાં છે? એટલે તે સંબંધી થોડી સ્પષ્ટતા કરીશું. આપણા શરીરમાં હાડકાં, માંસ વગેરે જે કઠિન પદાર્થ છે, તે પૃથ્વીતત્ત્વને આભારી છે. રુધિર પેશાબ, પરસેવો વગેરે જે પ્રવાહી પદાર્થો છે, તે જલ તત્ત્વને આભારી છે. શરીરમાં વ્યાપેલી ઉષ્ણતા તથા જઠરમાં રહેલો અગ્નિ અગ્નિતત્ત્વને આભારી છે. શરીરમાં વ્યાપેલો વાયુ વાયુતત્ત્વને આભારી છે અને શરીરમાં રહેલું પોલાણ આકાશતત્ત્વને આભારી છે. સામાન્ય પરિસ્થિતિ આવી હોવા છતાં આપણા શરીરમાં આ પાંચેય તત્ત્વનાં વિશિષ્ટ સ્થાનો મનાયેલાં છે, તે આ પ્રમાણે :

પગથી જાનુપર્યંત પૃથ્વીતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે પૃથ્વીતત્ત્વનું સ્થાન. જાનુથી નાભિપર્યંત જલતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે જલતત્ત્વનું સ્થાન. નાભિથી હૃદય સુધી અગ્નિતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન. હૃદયથી ભ્રૂમધ્ય સુધી વાયુતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે વાયુનું સ્થાન અને ભ્રૂમધ્યથી ઉપર મસ્તકના ભાગમાં પોલાણ વિશેષ છે, માટે તે આકાશતત્ત્વનું સ્થાન.

આ પાંચેય તત્ત્વો માટે પાંચ મંત્રબીજો અને તેના વર્ણો નક્કી થયેલા છે, જેમકે–

તત્ત્વ	મંત્રબીજ	વર્ણ
(૧) પૃથ્વીતત્ત્વ	લં	પીળો

(૨) જલતત્ત્વ	વં	શ્વેત
(૩) અગ્નિતત્ત્વ	રં	લાલ
(૪) વાયુતત્ત્વ	યં	વાદળી
(૫) આકાશતત્ત્વ	હં	કાળા

એટલે પૃથ્વીતત્ત્વના સ્થાનમાં–સાથળના મધ્ય ભાગ પર ક્ષ બીજ સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે, જલતત્ત્વના સ્થાનમાં–નાભિ પર વં બીજ સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે, અગ્નિતત્ત્વના સ્થાનમાં હૃદય પર રં બીજ સ્થાપન કરીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે, વાયુતત્ત્વનાં સ્થાનમાં–મુખ કે નાકના અગ્ર ભાગ પર યં બીજની સ્થાપના કરીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે અને આકાશતત્ત્વના સ્થાનમાં એટલે શિખા પર હં બીજ સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે. આ રીતે પૃથ્વી આદિ પાંચ તત્ત્વોની ધારણા થાય છે.

પૃથ્વી આદિ પાંચ તત્ત્વોમાં મંત્રબીજો બીજી રીતે પણ મનાયેલાં છે. જેમકે–

(૧) પૃથ્વીતત્ત્વ	ક્ષિ
(૨) જલતત્ત્વ	પ
(૩) અગ્નિતત્ત્વ	ૐ
(૪) વાયુતત્ત્વ	સ્વા
(૫) આકાશતત્ત્વ	હા

આ રીતે પણ પાંચ તત્ત્વોનાં સ્વરૂપ તેમ. એટલે

સ્થાનોને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે. બંને બીજાનાં અક્ષરમાં ફેર છે, પણ રંગમાં ફેર નથી.

મૂલાધારાદિ સાત ચક્રો તે (૧) મૂલાધાર, (૨) સ્વાધિષ્ઠાન, (૩) મણિપુર, (૪) અનાહત, (૫) વિશુદ્ધ, (૬) આજ્ઞા અને (૭) સહસ્રાર. નાડીના વિશિષ્ટ સમૂહને ચક્રો કહેવામાં આવે છે. આવાં ચક્રો મૂલધારથી માંડીને શિખાપર્યંતના પ્રદેશમાં સાત સ્થળે આવેલાં છે. તે દરેક ચક્ર પર કેવી રીતે ધારણા કરવી, એ બધો વિષય કુંડલિની જાગરણમાં આવે છે. રાજયોગને તેની સાથે સીધો સંબંધ હોય એમ અમે માનતા નથી. એ ક્રિયા મુખ્યત્વે હઠ-યોગની છે અને તેના ગ્રંથોમાં તેનું વિવરણ કરેલું છે.

બાહ્ય આલંબનોમાં સૂર્ય, ચન્દ્ર, ધ્રુવ, નક્ષત્ર, દીપ-શિખા (દીવાની જ્યોત), મણિ, વૃક્ષની શાખા, સમુદ્ર, આકાશ તથા દેવ અને ગુરુના મૂર્તિનો સમાવેશ થાય છે. દેવ અને ગુરુની મૂર્તિનાં સ્થાને તેમનાં ચિત્રો મૂકીને પણ ધારણા થાય છે. આ ઉપરાંત ૐકાર આદિની ભિન્ન ભિન્નરૂપે રચના કરીને તેની પણ ધારણા કરવામાં આવે છે. ભગવાન મહાવીર જેવા મહાન યોગસાધકે તો માટીનાં ઢેફાં પર અનિમેષ દૃષ્ટિ સ્થાપી આખી રાત્રિ તેની ધારણા કર્યાનો ઉલ્લેખ આવે છે, એટલે કયા જડ પદાર્થ પર ધારણા કરવી? તે આખરે તો યોગીની રુચિ અને અનુકૂલતા પર નિર્ભર છે. આમ છતાં શાસ્ત્રીયવચનો માર્ગ-દર્શક બને છે અને એ રીતે તેમનું મહત્ત્વ છે...

ધારણાનો અધિકારી

જેણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારમાં પ્રવીણતા મેળવી હોય તથા મૈત્ર્યાદિ ચાર ભાવનાઓ વડે ચિત્તને સારી રીતે નિર્મલ કર્યું હોય, તે ધારણા કરવાનો અધિકારી બને છે.

મૈત્ર્યાદિ ચાર ભાવનાઓ

અહીં મૈત્ર્યાદિ ચાર ભાવનાઓ અંગે થોડું વિવેચન જરૂરી છે. મૈત્ર્યાદિ ચાર ભાવનાઓ એટલે (૧) મૈત્રી, (૨) કરુણા, (૩) મુદિતા અને (૪) ઉપેક્ષા. ચિત્તવૃત્તિઓને નિર્મલ કરવા માટે આ ચાર ભાવનાઓ ઘણી ઉપયોગી મનાઈ છે. જૈન ધર્મ તથા બૌદ્ધ ધર્મમાં પણ તેને મહત્ત્વનું સ્થાન અપાયેલું છે.

પ્રાણી માત્ર મારા મિત્ર છે, એવો વિચાર કરવો, તેને મૈત્રી ભાવના કહેવામાં આવે છે. આપણે મિત્રનું હિત ઇચ્છીએ છીએ, તેનું અહિત ઇચ્છતા નથી, એટલે પ્રાણી માત્રનું હિત ઇચ્છવું. પરંતુ કોઈનું પણ અહિત ન ઇચ્છવું, એ મૈત્રી ભાવનાનો સાર છે. જો મૈત્રી ભાવના મનમાં વસી હોય તો

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेद् ॥

આવા આવા ઉદ્‌ગારો નીકળવા લાગે છે. સર્વે

सुखिनः सन्तु—સર્વે પ્રાણીઓ સુખી થાઓ. सर्वे सन्तु निरामयाः—સર્વે પ્રાણીઓ રોગરહિત થાઓ. सर्वे भद्राणि पश्यन्तु—સર્વે કલ્યાણને જુઓ. मा कश्चिद्दुःखभाग् भवेत्—કોઈ પ્રાણી દુઃખનો ભાગી-ભોગવનારો ન થાઓ.

કેવા સુંદર પવિત્ર વિચારો છે! જેના મનમાં આવા સુંદર પવિત્ર વિચારો દૃઢ થયા હોય, તે કોઈની હિંસા કરવા, કોઈને છેતરવા કે કોઈનું કંઈ પડાવી લેવાનો વિચાર કરે જ શાનો?

મૈત્રી ભાવનાનું સહુથી મોટું અને સ્પષ્ટ પરિણામ તે દ્વેષ કે વૈરનો નાશ છે.

દુઃખી જીવો પ્રત્યે દયાભાવ રાખવો, સહાનુભૂતિ અને સહૃદયતાની લાગણી કેળવવી, તેમને એક યા બીજા પ્રકારે સહાય કરવાની વૃત્તિ થવી, એ કરુણા ભાવના કહેવાય છે. આ ભાવનાથી અહિંસા-યમની પુષ્ટિ થાય છે અને ચિત્તમાં સહુને માટે નિષ્કારણ પ્રેમનો પ્રવાહ વહે છે.

આપણું ચિત્ત અહંથી દૂષિત થયેલું છે, એટલે આપણી પોતાની જાતને જ સારી માનીએ છીએ અને કોઈના ગુણની કે કોઈના ઉત્કર્ષની પ્રશંસા કરી શકતા નથી. વિશેષમાં એ શબ્દો ઘસાતા બોલીએ ત્યારે ઠંડક વળે છે. આ દોષને દૂર કરવા માટે મુદિતા ભાવના રામબાણ ઉપાય છે. કોઈ આગળ વધ્યો, સુખી થયો કે

માનપાન પામ્યો તો 'સારું થયું' એમ માની મોદ પામવો-હર્ષ અનુભવવો અને તેના ગુણની અનુમોદના કરવી એ મુદિતા ભાવનાનું તાત્પર્ય છે. આને પ્રમોદ ભાવના પણ કહેવામાં આવે છે.

ઘણી હિતશિક્ષા આપવા છતાં મનુષ્યો પોતાની દુષ્ટતા કે અધમતા છોડતા ન હોય તો તેમને ધિક્કારવાને બદલે તેમના તરફ ઉપેક્ષા બતાવવી, એ ઉપેક્ષા ભાવના કહેવાય છે. જો પ્રાણીઓને તેમના દોષોને કારણે ધિક્કારવા માંડીએ તો મૈત્રી ભાવના તૂટી જાય છે. વળી તદ્દન દોષ રહિત કોણ છે? એ પણ વિચારવું ઘટે છે જ્યારે ઓછા વત્તા દોષો બધા પ્રાણીમાં રહેલા છે, ત્યારે તેમને ધિક્કારવા શા માટે? તેઓ પણ કાલ પાકતાં કે નિમિત્ત મળતાં સુધરશે એવી આશા રાખી, તેમનું ભલું ચાહી, તેમના પ્રત્યે ઉપેક્ષા રાખવી, એ જ ડહાપણભરેલો માર્ગ છે. આને માધ્યસ્થ ભાવના પણ કહેવામાં આવે છે.

આ ચાર ભાવનાઓનું અહીં પ્રાસંગિક વિવેચન કર્યું છે, પણ તેનું સેવન તો યોગસાધનામાં પ્રવેશ કર્યો ત્યારથી જ કરવાનું છે, કારણ કે તે આપણી વૃત્તિઓને નિર્મલ રાખવા માટે ઘણી ઉપયોગી છે. તે માટે નીચેની પ્રાર્થના યાદ રાખવા જેવી છે :-

सत्त्वेषु मैत्रीं गुणिषु प्रमोदं,
क्लिष्टेषु जीवेषु कृपापरत्वम् ।

माध्यस्थभावं विपरीतवृत्तौ,
सदा ममात्मा विदधातु देव ।

'હે પરમાત્મા ! તું સદા મારા આત્માને સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે મૈત્રી, ગુણવાનો પ્રત્યે પ્રમોદ, દુઃખી પ્રાણીઓ પ્રત્યે કરુણા અને દુષ્ટવૃત્તિવાળા પ્રત્યે માધ્યસ્થ ભાવના આપ.'

વિશેષમાં સંસારનું અસારપણું અને અપકારપણું ચિંતવતાં રહેવું જોઈએ અને એમ કરીને વૈરાગ્ય ભાવના દૃઢ કરવી જોઈએ. જ્યાં સુધી સંસારનાં સુખો અસાર અને અપકારક સમજાય નહિ, ત્યાં સુધી તેમાં મોહ-આસક્તિ રહેવાની અને તેથી ચિત્તની વૃત્તિઓ અહીંતહીં ખેંચાયા જ કરવાની. આ સંયોગોમાં તે એક પદાર્થ પર એકાગ્ર શી રીતે થઈ શકે ?

સંસારની અસારતા વિચારવા માટે નીચેની પંક્તિઓ પર વિચાર કરવાની જરૂર છે :–

તંતુ કાચા તણો તાણો સંસાર છે,
સાંધીએ સાત ત્યાં તેર તૂટે;
શરીર આરોગ્ય તો યોગ્ય સ્ત્રી હોય નહિ,
યોગ્ય સ્ત્રી હોય ખોરાક ખૂટે.
હોય ખોરાક ન હોય સંતાન ઉર,
હોય સંતાન રિપુ લાજ લૂંટે;
કોઈ જો શત્રુ નહિ હોય દલપત કહે,
સમીપ સંબંધીનું શરીર છૂટે.

આપણે કુટુંબીજનો પ્રત્યે આપણું કર્તવ્ય બજાવીએ, પણ તેની મોહ-માયામાં લપટાઈ આત્માનું હિત ન ચૂકીએ, એ મુખ્ય વાત છે. આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર એ આપણું ધ્યેય છે અને તે સિદ્ધ કરવા માટે યોગસાધના છે તેમાં જરાયે પ્રમાદ ન થાય, ગફલત ન થાય, એ ખાસ જોવાનું છે. પાંચ અંગોની સાધના કર્યા પછી ધ્યેયસિદ્ધિ વધારે નજીક આવે છે, એટલે સાધકે વધારે ઉત્સાહ અને વધારે ખંતથી સાધના કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ.

ધારણાનો સમય

અહીં એ પણ સમજી લેવું જરૂરનું છે કે આલંબન પર ક્ષણ માત્ર ચિત્તની સ્થાપના થવાથી ધારણા થતી નથી તે ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ તો ટકવી જ જોઈએ. તે પછી અભ્યાસથી તેનો સમય વધારતા જવું જોઈએ. જ્યારે એ સમય પાંચ ઘડી એટલે કે બે કલાક સુધી પહોંચે ત્યારે ધારણા પરિપક્વ થાય છે.

ધારણાનો અભ્યાસ

સાધકે ધારણાનો અભ્યાસ કરવા માટે સિદ્ધ, પદ્મ કે સ્વસ્તિક એ ત્રણમાંથી કોઈ પણ એક આસન પસંદ કરવું જોઈએ. આસનસ્થ થયા પછી ઇન્દ્રિયો તથા મનને બરાબર સ્વસ્થ કરી લેવાં જોઈએ અને ત્યાર બાદ સદ્ગુરુને પણ નમસ્કાર કરી અભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું

જોઈએ. તેમાં મુખ્યત્વે અંતઃકરણની વૃત્તિઓ કે ચિત્તવૃત્તિઓને એક વસ્તુ પર સ્થાપવાની છે. તેનો પ્રારંભ તો ઠીક થાય છે, પણ થોડા જ વખતમાં એ વૃત્તિઓ લયને વશ થાય છે, એટલે કે પિગળવા માંડે છે. આને લય નામનો દોષ કહેવામાં આવે છે. અનુભવીઓનું કહેવું છે કે અજીર્ણ, અત્યાહાર, વિશેષ પરિશ્રમ, ઉજાગરો અને ચિત્તમાંનો પ્રબલ તમોગુણ એ તેના મુખ્ય હેતુઓ છે, એટલે તેને સાવધાનીથી દૂર કરવા જોઈએ.

ચિત્તવૃત્તિઓ ધ્યેયથી ભિન્ન વસ્તુઓનો આકાર પકડે તેને વિક્ષેપ નામનો દોષ ગણવામાં આવે છે, પણ તેનાથી હિંમત ન હારતાં વૃત્તિઓને પુનઃ એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. વૈરાગ્યથી વાસિત થયેલા તથા સમભાવવાળા ચિત્તની વૃત્તિઓ જલ્દી એકાગ્ર થાય છે, એ ભૂલવાનું નથી.

જ્યારે લય અને વિક્ષેપ એ બે દોષો દૂર થાય, ત્યારે ધારણા બરાબર થવા લાગે છે અને એ રીતે કેટલોક સમય વ્યતીત થતાં ધ્યાનની યોગ્યતા આવે છે.

પ્રાચીન નિર્ગ્રંથ સંપ્રદાય કે જે યોગસાધનામાં વિશેષ રસ લેતો હતો, તે ધ્યાનસિદ્ધિ માટે પાંચ ધારણાઓનો અભ્યાસ કરતો, તેનું સ્વરૂપ પણ સમજવા જેવું છે. આ પાંચ ધારણાઓનાં નામ અનક્રમે પાર્થિવી, આગ્નેયી, મારુતી, વારુણી અને તત્ત્વભૂ હતાં. તેમાંની પ્રથમ ચાર અનુક્રમે પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ તથા જલને સ્પર્શનારી હતી. તત્ત્વભૂનો પ્રકાર જુદો હતો.

ત્યાર પછી ત્રણ ભુવનના વિસ્તારને પૂરી દેતો, પર્વતોને ચલાયમાન કરતો અને સમુદ્રને ક્ષોભ પમાડતો પ્રચંડ વાયુ ચિંતવવો અને આગ્નેયી ધારણા વડે કર્મો તથા શરીરને દહન કરતાં જે ભસ્મ બની હતી, તેને આ વાયુ વડે આકાશમાં ઉડી જતી ચિંતવવી. પછી આ વાયુ ધીમે ધીમે શાંત થઈ રહ્યો છે, એમ ચિંતવવું. આ મારુતી નામની ધારણા થઈ.

તે પછી અમૃત સરખા વરસાદને વરસાવનાર, મેઘમાલાથી ભરપૂર આકાશને ચિંતવવું. પછી અર્ધચંદ્રાકાર કલાબિંદુ સહિત વરુણબીજ વँનું સ્મરણ કરવું. તે વરુણ બીજથી ઉત્પન્ન થયેલા અમૃત જેવા પાણીથી આકાશને ભરી દેવું અને તેમાંથી પૂર્વે જે રજ આકાશમાં ઉડાડી હતી, તે ધોઈ નાખવી. આ થઈ વારુણી ધારણા.

તે પછી સાત ધાતુ વિનાનો, પૂર્ણચંદ્રની માફક નિર્મલ કાંતિવાળો અને સર્વજ્ઞ સરખો પોતાના આત્માને ચિંતવવો. પછી સિંહાસન ઉપર આરુઢ થયેલા, સર્વ અતિશયોથી સુશોભિત, સર્વ કર્મોનો નાશ કરનારા અને ઉત્તમ મહિમાવાળા પોતાના શરીરની અંદર રહેલા નિરાકાર આત્માને ચિંતવવો. આ થઈ તત્ત્વભૂ ધારણા.

તાત્પર્ય કે પ્રાચીન કાલમાં ધ્યાનસિદ્ધિ માટે અનેક પ્રકારની ધારણાઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો. તેમાંથી કાલક્રમે અમુક ધારણાઓ વિશેષ પસંદગી પામી અને તેની વ્યવસ્થિત પરંપરા ચાલી. તેમાંથી યોગસાધકે પોતાને વધારે અનુકૂલ લાગે એ ધારણાઓનો અભ્યાસ કરી ધ્યાન માટેની યોગ્યતા કેળવવી જોઈએ.

પણ જે યોગો અસ્તિત્વમાં આવ્યા હોય, તેની પરીક્ષા કરવા માટેની આ કસોટી છે.

ધ્યાન ધરવા અનેક માણસો પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેમાં તેમને સફલતા મળતી નથી. કોઈક થોડી વાર ધ્યાન ધરવામાં સફલ થાય છે, પણ તે લાંબું ચાલતું નથી. તાત્પર્ય કે ધ્યાન ધરવા માટે અમુક પ્રકારની યોગ્યતા જોઈએ છે અને તે યમનિયમાદિ સાધનોને અનુસરવાથી જ આવે છે, તેથી 'યોગ વિના ધ્યાન નહિ' એ ઉક્તિ પ્રચલિત થયેલી છે.

ધ્યાન અંગે પાતંજલ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥૩–૨॥ પ્રથમ તેનો શબ્દશઃ અર્થ સમજી લઈએ. तत्र એટલે તેમાં અર્થાત્ ધારણાના ક્ષેત્રમાં. प्रत्ययैकतानता માં प्रत्यय અને एकतानता એવા બે શબ્દો છે. તેમાં प्रत्यय શબ્દની છઠ્ઠી વિભક્તિનો લોપ થયેલો છે અને એ રીતે ષષ્ઠીતત્પુરુષસમાસથી प्रत्ययैकतानता એવો શબ્દ બનેલો છે. प्रत्यय એટલે જ્ઞાન, જ્ઞાનની વૃત્તિ. एकतानता એટલે એકમયતા, એકાગ્રતા. ध्यानम्–ધ્યાન નામની ક્રિયાવિશેષ. તાત્પર્ય કે ધારણાના ક્ષેત્રનું અવલંબન કરીને રહેલી ચિત્તવૃત્તિઓ જ્યારે એકાગ્રતા ધારણ કરે, ત્યારે તેને ધ્યાન કહેવાય છે.

એક દાખલાથી આ વસ્તુ વધારે સ્પષ્ટ કરીશું. આપણા ટેબલ પર ૐકારનું એક ચિત્ર પડેલું છે. તેને

આપણે ધારણાનું ક્ષેત્ર બનાવ્યું છે. અર્થાત્ તેના પર આપણે ચિત્તને ચોડવાનો—બાંધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એ રીતે તેના પર થોડી વાર ચિત્ત રહીને હઠી જાય છે, પરંતુ આપણે પ્રયત્ન કરીને પાછું તેને ૐકારના ચિત્રમાં સ્થાપન કરીએ છીએ. આ બધી ધારણાને લગતી ક્રિયા છે. ધારણામાં ચિત્તની વૃત્તિઓનો વારંવાર વિચ્છેદ થયા કરે છે, પરંતુ વિશેષ અભ્યાસ થતાં એ વિચ્છેદનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે.

હવે એ જ ૐકારનું ચિત્ર કે જે ધારણાનું ક્ષેત્ર છે, તેનું આલંબન કરીને ચિત્તવૃત્તિઓ એકાગ્રતા ધારણ કરે એટલે કે તેમાં સજાતીયવૃત્તિ સિવાય અન્ય કોઈ વિજાતીય વૃત્તિ આવી ન જાય અને એ રીતે તેલની ધારાની જેમ વૃત્તિઓનો અવિચ્છિન્ન પ્રવાહ વહ્યા કરે તો તે ધ્યાનની ક્રિયા થઈ ગણાય, ધ્યાન થયું ગણાય. [illegible] ધ્યાન [illegible] આપણી જ વૃત્તિ રહે, તેમાં બિંદુ, [illegible] કે [illegible] દેખાવા માંડે તો સમજવાનું કે આપણા ધ્યાનમાં [illegible] છે. હ્રીંકારનું બીજું ધ્યાન ધરતાં [illegible] લાલ, લીલો કે અન્ય રંગનો દેખાવા માંડે તો [illegible] ધ્યાનનો અંશ જ [illegible]. આકૃતિ અને રંગ બંનેની બરાબર દેખાવા લાગે, ત્યારે જ ધ્યાન [illegible] થયું ગણાય છે.

હવે ધ્યાનના હેતુ અને પરિણામ પર [illegible]
[illegible]

તે અંગે વિવેકચૂડામણિના નીચેના શબ્દો મનન કરવા જેવા છે:

यथा सुवर्णं पुटपाकशोधितं,
त्यक्त्वा मलं स्वात्मगुणं समृच्छति।
तथा मनः सत्वरजस्तमोमलं
ध्यानेन संत्यज्य समेति तत्त्वम्॥

क्रियान्तरासक्तिमपास्य कीटको,
ध्यायन्नलित्वं ह्यलिभावमृच्छति।
तथैव योगी परमात्मतत्त्वं
ध्यात्वा समायाति तदेकनिष्ठताम्॥

'જેવી રીતે ક્ષાર વગેરે વડે સારી રીતે શોધન કરાયેલું સુવર્ણ મલને તજીને પોતાનો મૂલ ઉજ્જ્વલતા રૂપી ગુણ ધારણ કરે છે, તેવી રીતે ધ્યાન વડે સારી રીતે શોધાયેલું મન રજોગુણ અને તમોગુણ રૂપી મલને છોડીને તત્ત્વને પામે છે.

અન્ય ક્રિયાઓની આસક્તિ છોડી દઈને ભમરાના ભાવનું ધ્યાન કરતો કીડો જેમ ભ્રમરત્વને પામે છે, તેવી જ રીતે યોગી પરમાત્મતત્ત્વનું ધ્યાન ધરતો તેના વિષે એકનિષ્ઠપણું પામે છે.'

આનો અર્થ એ છે કે ધ્યાન ધરવાનો મૂલ હેતુ ચિત્તની વૃત્તિઓનું શોધન કરવાનો છે. જે વસ્તુ મેલી

હોય, મલિન હોય તેને શુદ્ધ-સ્વચ્છ કરવા માટે તેનું શોધન કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે કપડું મેલું થયું હોય તો પાણી, સાબુ કે અન્ય કોઈ રાસાયણિક પદાર્થ વડે તેને ધોવામાં આવે છે અને ત્યારે જ તે પોતાની મૂલ સ્વચ્છતા ધારણ કરે છે. સુવર્ણમાં મેલ રહેલો હોય તો અમુક પ્રકારના ક્ષાર સાથે અગ્નિમાં તપાવવામાં આવે છે, એટલે તેનો મેલ બળી જાય છે અને તે પોતાનું શુદ્ધ તેજસ્વી સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

પારો (પારદ) જે હાલતમાં મળે છે, તેમાં કંકર્ડ, ચીગું, મલ, ચાંચલ્ય, વિષ આદિ અનેક દોષો રહેલા હોય છે. તેનું શોધન કરવા માટે સ્વેદન, મર્દન, મૂર્ચ્છન, ઉત્થાપન, પાતન, બોધન, નિયમન, અને સંદીપન એ આઠ સંસ્કારો કરવા પડે છે તે માટે અનેક જાતની વનસ્પતિઓ તથા જડીબુટ્ટીઓને ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે, ત્યારે જ તે શુદ્ધ થાય છે અને પોતાનું સામર્થ્ય બતાવે છે. [illegible] અને ગંધકના યોગથી એક એવો રસ નિપજે છે કે એના સેવનથી મનુષ્ય [illegible] રોગ દબાવી શકે અને તેના દ્વારા અનેક [illegible] આ જ રીતે આપણા મનરૂપી પારાને શોધવા માટે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ અંગો [illegible]

એનું સંપૂર્ણ શોધન થતાં તેમાં રહેલો મલ દૂર થઈ જાય છે અને તે પોતાની સ્વાભાવિક ચંચલતા છોડી દે છે. પરિણામે તત્ત્વ એટલે પોતાના મૂલ સ્વરૂપને જોઈ શકાય છે અને તેમાં અવસ્થાન કરી શકાય છે, એટલે કે સ્થિર થઈ શકાય છે.

ચિત્તમાં મલ ઉત્પન્ન કરનાર તમોગુણ છે અને ચંચલતા ઉત્પન્ન કરનાર રજોગુણ છે, તેથી મુખ્ય શોધન તેમનું જ કરવાનું છે. ધ્યાન વડે આ બંને ગુણોનું શોધન કરતાં તેમનો પ્રભાવ ઘટતો જાય છે અને સત્ત્વગુણ વધતો જાય છે. છેવટે તમોગુણ અને રજોગુણ નામશેષ થાય છે અને સત્ત્વગુણનું સામ્રાજ્ય વ્યાપી જાય છે, તેના પરિણામે ધ્યાન જામે છે અને તેનું પરિણામ ઘણું સુંદર આવે છે.

આ વિવેચનમાં આગળ વધીએ તે પહેલાં ત્રણ શબ્દોના અર્થ બરાબર જાણી લઈએ. જેનું ધ્યાન ધરવાનું હોય છે, તેને 'ધ્યેય' કહેવામાં આવે છે. જે ધ્યાન ધરે છે, તેને 'ધ્યાતા' કહેવાય છે અને ધ્યાતા દ્વારા ધ્યેય સિદ્ધિ અર્થે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે, તેને 'ધ્યાન' કહેવામાં આવે છે.

ધ્યાનમાં બીજી ખૂબી એ છે કે ધ્યાતા જેનું ધ્યાન ધરતો હોય તેના ધ્યેય જેવો જ તેને બનાવી દે છે. ગસંપ્રદાયમાં તે માટે કીડાનું દૃષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે. એક

કીટ અન્ય સર્વ ક્રિયાઓ છોડી દઈને માત્ર ભ્રમરનું ધ્યાન કરે છે, એટલે કે તેના જ વિચારમાં લીન બને છે, તો થોડા વખતમાં તે ભ્રમર બની જાય છે. આ દૃષ્ટાંત આપણને એમ કહે છે કે તમે જે થવા ઇચ્છતા હો તેના જ વિચારો કર્યા કરો. તમારે ચિત્રકાર થવું હોય તો તેના જ વિચારો કર્યા કરો, સંગીતકાર થવું હોય તો તેના જ વિચારો કર્યા કરો અને વિદ્વાન, લેખક, કવિ, રાજપુરુષ કે શ્રીમંત થવું હોય તો તેના જ વિચારો કર્યા કરો. એ રીતે વિચાર કરવાથી તમે એક દિવસ ખરેખર તેવા બની જશો. વિચારોમાં શક્તિ છે. તેના નિરંતર સેવનથી એક જાતનું બલ પેદા થાય છે અને તે આપણને જોઈતી વસ્તુ આપવા તરફ ખેંચી લાવે છે. તે અંગે અમે અમારો પોતાનો અનુભવ અહીં રજૂ કરું છું.

વિદ્યાર્થી વાચનમાળાની પુસ્તિકાઓ [illegible] શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીના જીવનની રૂપરેખા તૈયાર કરવાનો પ્રસંગ આવ્યો. * તેમાં તેમની શતાવધાન કરવાની શક્તિઓ [illegible] ખૂબ પ્રભાવિત થયા અને અમારા [illegible] શતાવધાની થવાનો વિચાર [illegible] કરતાં લાગ્યું કે આ તો [illegible] શ્રીમદ્જીની શક્તિ [illegible] વિચાર આવ્યો કે શક્તિ તો કેળવી કેળવાય છે, અને

* [illegible] ૬૩.

નાહિમ્મત થવું નહિ. કાલાંતરે તેમના એક અનુયાયીને અમે પૂછ્યું કે 'શતાવધાન શીખવી શકે એવી કોઈ વ્યક્તિ તમારી જાણમાં છે?' એટલે તેણે હસીને કહ્યું: 'શતાવધાન શીખ્યાં શીખાતાં નથી. એ તો કુદરતી બક્ષીસ છે. તમે સંકલ્પ કરો તો આવતા ભવે શતાવધાની થઈ શકશો.' અમે કહ્યું: 'ઠીક છે.' પણ મનને ચેન પડ્યું નહિ. શતાવધાની થવાનો વિચાર મનમાં ગુંજવા લાગ્યો. એવામાં પેલમેન કોર્સની વાત સાંભળી, પણ તેમાંથી અમારે જોઈતી વસ્તુ મળે એમ ન લાગ્યું. અમારી સ્મરણ-શક્તિ તો સારી જ હતી, પણ અવધાન કેવી રીતે થાય છે? એ જાણતા ન હતા અને કોઈ તેની સમજણ આપે એવી વ્યક્તિ અમારા ધ્યાનમાં આવતી ન હતી. આમ છતાં અમે અમારો વિચાર છોડ્યો નહિ, તેનું રટણ ચાલુ જ રાખ્યું.

એવામાં સ્થાનકવાસી સંપ્રદાયના શ્રી નાનચંદ્રજી સ્વામી અને તેમના શિષ્ય શ્રી સૌભાગ્યચંદ્રજી ઉર્ફે સંતબાલજીની અમદાવાદમાં પધરામણી થઈ. તેઓ ધર્મ સંબંધી ઉદાર વિચારો ધરાવનારા હતા. તેમાં શ્રી સંત-બાલજી તો શતાવધાની પણ હતા, એટલે તેમના તરફ અમારું ખાસ આકર્ષણ થયું અને તેમનો સંપર્ક સાધતાં અવધાનો કેવી રીતે થાય છે? તે સંબંધી થોડું જાણવા મળ્યું. વળી તેમણે અવધાનો શીખવવાનો ઉત્સાહ દર્શાવ્યો, એટલે બધું કામ છોડીને તેમની પાસે જવા લાગ્યા અને

એમ કરતાં થોડાં અવધાનો શીખી લીધાં. માત્ર દ્વારો ખૂલવાની જરૂર હતી, તે આ રીતે ખુલી ગયાં. પછી તો તેની પાછળ પડી ૧૬, ૩૨, ૪૮, ૬૪ એ ક્રમે આગળ વધતાં પૂરાં ૧૦૦ અવધાનો સુધી પહોંચ્યા અને સને ૧૯૮૫ની સાલમાં ઉત્તર ગુજરાતના વીજાપુર ગામે જાહેર રીતે સો અવધાનો સફલ રીતે કરી બતાવતાં સુવર્ણચંદ્રક સાથે શતાવધાનીની પદવી પ્રાપ્ત થઈ.

તાત્પર્ય કે જે વસ્તુનું આપણા મનમાં સતત રટણ થાય છે, જેના પર આપણા ચિત્તની વૃત્તિઓ કેન્દ્રિત થાય છે, તે વસ્તુ આખર આપણને મળી રહે છે

આ બધું શક્ય છે, પણ અહીં તો એક જ ઉદ્દેશ છે કે ધ્યેય ઊંચામાં ઊંચું રાખવું. આવું ધ્યેય તો માત્ર પરમાત્મા જ છે. તેમનાથી વધારે સારો, વધારે સુંદર, વધારે શક્તિશાળી કોઈ વસ્તુ આ [illegible] અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી, તો પછી પરમાત્માનું જ ધ્યાન શા માટે ન ધરવું? જે યોગસાધક પરમાત્માનું ધ્યાન ધરે છે, તે આખરે તેમાં એકાકાર થઈ જાય છે અને પોતે જ પરમાત્મા બની જાય છે. પછી તેને કોઈ વસ્તુની ઇચ્છા-સ્પૃહા-આકાંક્ષા બાકી રહેતી નથી, કારણ કે કૃતકૃત્યતા અનુભવાય છે અને તે [illegible] બને છે.

અહીં એ પણ સ્પષ્ટતા કરી લઈએ કે [illegible]

અન્ય ઉપાયોથી નાશ પામતાં નથી, તે ધ્યાન ધરવાથી તરત જ નાશ પામે છે, પછી તે ગમે તેટલા કાલથી સંચિત થયેલાં હોય અને ગમે તેવડાં મોટાં હોય. તે અંગે ધ્યાનબિન્દુ ઉપનિષદ્માં કહ્યું છે કે–

> यदि शैलसमं पापं, विस्तीर्णं योजनान् बहून् ।
> भिद्यते ध्यानयोगेन, नान्यो भेदः कथंचन ॥

'જો પર્વતના જેવાં ઊંચાં અને અનેક યોજન વિસ્તારવાળાં પાપો હોય તો પણ પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવાથી તે સર્વ પાપોનું ભેદન થાય છે. અન્ય કોઈ પણ ઉપાયથી તે પાપોનું ભેદન થતું નથી.'

પરમાત્માનું સ્વરૂપ બે પ્રકારનું મનાયેલું છે: એક સગુણ અને બીજું નિર્ગુણ. સગુણ એટલે પ્રકૃતિના ગુણો સહિત અર્થાત્ દેહમય સ્વરૂપ અને નિર્ગુણ એટલે પ્રકૃતિના ગુણોથી રહિત, શુદ્ધ નિરંજન સ્વરૂપ. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ તેમજ ઈશ્વરી અવતારો એ બધાં પરમાત્માનાં સગુણ સ્વરૂપો છે. વળી અગ્નિ તથા સૂર્યનો પણ તેમાં જ સમાવેશ થાય છે.

કેટલાક સગુણને સાકાર અને નિર્ગુણને નિરાકાર પણ કહે છે, કારણ કે સગુણમાં આકાર અવશ્ય હોય છે, અને નિર્ગુણને કોઈ આકાર હોતો નથી. જૈન દૃષ્ટિએ અરિહંત-એ સાકાર પરમાત્મા છે અને સિદ્ધ એ નિરાકાર

પરમાત્મા છે. આપણે સગુણ કે સાકારને પરમાત્માનું સ્થૂલ સ્વરૂપ માનીએ તો અનુચિત નથી.

પ્રથમ સ્થૂલનું ધ્યાન અને પછી સૂક્ષ્મનું ધ્યાન, એ ક્રમે જ આગળ વધી શકાય છે. તે અંગે ગરુડપુરાણમાં કહ્યું છે કે-

स्थिरत्वं मनसः पूर्वं स्थूलरूपं विचिन्तयेत् ।
तत्र तन्निश्चलीभूतं सूक्ष्मेऽपि स्थिरतां व्रजेत् ॥

"મનની સ્થિરતા માટે યોગસાધકે પ્રથમ સ્થૂલરૂપનું ચિંતન કરવું. તે સ્થૂલરૂપમાં જ્યારે તેનું મન નિશ્ચલ થાય છે, ત્યારે તે સૂક્ષ્મરૂપમાં પણ સ્થિર થાય છે."

યાજ્ઞવલ્કયસ્મૃતિમાં સગુણ ધ્યાનના પાંચ પ્રકારો બતાવ્યા છે: (૧) બિન્દુધ્યાન, (૨) અગ્નિધ્યાન, (૩) સૂર્યધ્યાન, (૪) બ્રહ્માંડધ્યાન (૫) સ્વરૂપધ્યાન.

વગેરે ધ્યાન ધરી જ્યોતિનાં દર્શન કરવાં અને 'તે હું છું' એવી ભાવના કરવી એ સૂક્ષ્મ ધ્યાન છે અને હૃદયકમળમાં સાંગોપાંગ, શુભ્ર, સ્વાત્મા અને ઓંકારરૂપ અક્ષરપુરુષનું ધ્યાન ધરવું અને 'હું જ સચ્ચિદાનંદ લક્ષણયુક્ત પરમાત્મા છું' એવી ભાવના કરવી એ પુરુષધ્યાન છે.

યાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં નિર્ગુણ ધ્યાન એક જ પ્રકારનું માન્યું છે. 'એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશની પેઠે વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચલ, નિત્યસિદ્ધ, આદિ-મધ્ય અંતરહિત એવા બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું અને એ 'બ્રહ્મ હું જ છું' એવી ભાવના કરવી, એ નિર્ગુણ ધ્યાન છે.'

પરમાત્મા – પરમેશ્વર અંગે સાધકનું મંતવ્ય અન્ય પ્રકારનું હોય તો તે પ્રમાણે ધ્યાન ધરી શકાય છે, પણ તેમાં પ્રથમ સગુણ કે સાકારનું ધ્યાન અને પછી નિર્ગુણ કે નિરાકારનું ધ્યાન એ ક્રમ ચૂકવો નહિ; કારણ કે ધ્યાનમાં આગળ વધવા માટે એ ક્રમ સુવિહિત છે.

ધ્યાનના સાલંબન અને નિરાલંબન એવા બે પ્રકારો પણ મનાયેલા છે. જેમાં કોઈ પણ પ્રકારનું સ્થૂલ આલંબન હોય તે સાલંબન ધ્યાન અને જેમાં કોઈ પ્રકારનું સ્થૂલ આલંબન ન હોય તે નિરાલંબન ધ્યાન. આપણે કોઈ પણ દેવની મૂર્તિ કે ચિત્રનું આલંબન લઈને ધ્યાન ધરીએ તો એ સાલંબન ધ્યાન કહેવાય અને એવા કોઈ આલંબન વિના માત્ર મનથી જ ધ્યાન ધરીએ તો એ નિરાલંબન

શંકા કરવી નહિ. શંકા કરવાથી કામ બગડે છે, એટલે
તેનાથી દૂર રહેવું. જ્યાં શંકા પડે તો ગુરુજનોને પૂછી
તેનું નિવારણ કરવું પણ તેમાં અટવાયા કરવું નહિ.

ધ્યાનનો અભ્યાસ આગળ વધતો જાય છે, તેમ
જ્ઞાન અને આનંદમાં વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર અને ઇન્દ્રિયોમ
સાત્ત્વિક બલનો વધારો થાય છે અને બાહ્ય વ્યવહારમ
પણ અનેક પ્રકારની અનુકૂલતાઓ સાંપડે છે. 'યોગને
મહિમા' નામના પ્રકરણમાં અમે તે અંગે જે જે લાભ
વર્ણવ્યા છે, તે બધાનો લાભ થવા માંડે છે.

ધ્યાનના અભ્યાસ માટે સિદ્ધાસન, પદ્માસન
સ્વસ્તિકાસન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. તે ન આવડતું હો
કે ન ફાવતું હોય તો સુખાસને બેસીને એટલે પલાંઠ
મારીને પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ થઈ શકે છે. એ વખ
મેરુદંડ સીધો રાખવો એટલે કે કેડથી વળી જવું નહિ
દૃષ્ટિ નાકના અગ્ર ભાગ ઉપર રાખવી. દાંત જરા ખુલ્લ
રાખવા, એટલે કે દબાવવા નહિ. જીભ જરા વાળેલ
રાખવી. હાથ-પગ આદિ કોઈ અવયવ જરા પણ હલાવ
નહિ. ધ્યાનમાં બેઠા એટલે બેઠા. તેમાં અચલ રહેવું
અડોલ રહેવું, કોઈ પણ જાતનો ભય રાખવો નહિ
શરીર સંબંધી સર્વ વિચારો છોડી દેવા, માત્ર પરમાત્મા
એકાગ્ર ભાવે ચિંતન કરવું.

અહીં કોઈ એમ કહેતું હોય કે 'અમે ધ્યાનમ

જમીન પર સૂઈ રહેતા હતા. ત્યાં કોઈ વાર ઝેરી કીડા આવી પહોંચતા કે કોઈવાર વીંછી અને સાપ પણ આવી પહોંચતા, પણ તેમને ઈજા કરતા નહિ. કદાચ તે શરીર પર ચડી જાય તો ચડવા દેતા, પણ તેનાથી જરાય ભય પામતા નહિ.

આપણે ભયમાં જીવી રહ્યા છીએ અને નાનો સરખો ભય ઉપસ્થિત થાય કે ગભરાઈને બૂમ-બરાડા પાડીએ છીએ અને દોડધામ કરી મૂકીએ છીએ, એટલે આ વસ્તુ આપણને અસંભવિત કે આશ્ચર્યકારી લાગશે; પણ તેમાં અસંભવિત કે આશ્ચર્ય પામવા જેવું કંઈ નથી. યોગશાસ્ત્ર બુલંદ અવાજે કહે છે કે 'તમે બરાબર અહિંસક બનો, એટલે કોઈ પણ પ્રાણી તમારા પ્રત્યે વૈરભાવ દર્શાવશે નહિ. તમે એમને મિત્ર માનો એટલે એ પણ તમને મિત્ર માનશે.'

ધ્યાનાભ્યાસ વખતે આહાર અને વિહાર બંનેમાં કાળજી રાખવી જોઈએ, બને તેટલું એકાંત અને મૌનનું સેવન કરવું જોઈએ, તથા સંસારના સર્વ પદાર્થોની અસારતા તથા અનિત્યતા ચિંતવી વૈરાગ્યભાવનાને દૃઢ કરવી જોઈએ.

જ્યારે ચિત્તની વૃત્તિઓ પાંચ ઘડી એટલે બે કલાક સુધી ધ્યેયાકાર રહે ત્યારે ધ્યાન થયું ગણાય છે.

આ રીતે ધ્યાનનું સ્વરૂપ જાણી તેનો અભ્યાસ કરનાર જરૂર તેની સિદ્ધિ કરી શકે છે અને સમાધિ લાભ મેળવી શકે છે.

કર્યો નથી, ધારણાનો વિકાસ સાધ્યો નથી, તે ધ્યાનને પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી.

ધ્યાન અને સમાધિ વચ્ચે પણ આવો જ સંબંધ છે. ધ્યાન વખતે ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની સ્ફૂર્તિ હોય છે. (આ ત્રિપુટી શબ્દનો અર્થ ગત પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યો છે. તે ખ્યાલમાં રહ્યો ન હોય તો ફરી એક વાર જોઈ જવો જોઈએ.) તાત્પર્ય કે એ વખતે 'હું ધ્યાતા છું' એવો ખ્યાલ હોય છે. 'હું ધ્યાન ધરી રહ્યો છું' એવો પણ ખ્યાલ હોય છે અને 'આ મારું ધ્યેય છે' એવો પણ ખ્યાલ હોય છે. પરંતુ ધ્યાનાવસ્થા પરિપક્વ થતાં ધ્યાતા અને ધ્યાનની સ્ફુર્તિનો લય થતો જાય છે અને માત્ર ધ્યેયની જ સ્ફુરણા રહે છે, ત્યારે સમાધિની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય છે. એટલે સમાધિ એ ધ્યાનનું જ વિકસિત સ્વરૂપ છે, ધ્યાનની જ ઉચ્ચ કોટિની અવસ્થા છે. જેણે ધ્યાનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો નથી, ધ્યાનમાં વિકાસ સાધ્યો નથી, તે સમાધિને પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી.

જ્યારે કોઈ એક જ વિષય પર ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેને યોગની પરિભાષામાં 'સંયમ' કહેવાય છે. ઇન્દ્રિયજય, બ્રહ્મચર્ય આદિને ધર્મશાસ્ત્રોમાં સંયમ કહેલ છે, પણ તેનાથી આ જુદી વસ્તુ છે, એટલો ખ્યાલ રાખવો. આ યૌગિક સંયમનું બલ

અસાધારણ મનાયેલું છે. તેનાથી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ સાંપડે છે, જે જોતાં સામાન્ય માનવીનું મન દિગ્મૂઢ થાય છે, આશ્ચર્ય અનુભવે છે અને અત્યંત પ્રભાવિત થઈ જાય છે.

હવે શાસ્ત્રકારોએ સમાધિની વ્યાખ્યા શી રીતે કરી છે? તે જોઈ લઈએ.

પાતંજલ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'तदेवार्थमात्र-निर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३-३ ॥ तदेव [illegible] તે ધ્યાન જ. જ્યારે અર્થમાત્રનિર્ભાસ-માત્ર [illegible] રૂપે ભાસવા માંડે અને स्वरूपशून्य इव સ્વરૂપશૂન્ય [illegible] થઈ જાય, ત્યારે તે સમાધિ-સમાધિ કહેવાય [illegible] [illegible] સ્વરૂપશૂન્યથી ધ્યાતા અને ધ્યાન [illegible] [illegible] [illegible] અવસ્થા અભિપ્રેત છે.

અમૃતબિન્દુ ઉપનિષદ્‌માં કહ્યું છે કે '[illegible] [illegible] समाधिः परिकीर्तितः ।- [illegible] [illegible] [illegible] મન પોતાના સ્વરૂપનો ત્યાગ કરે છે, તે સમાધિ કહેવાય છે.' તાત્પર્ય કે [illegible] માત્ર [illegible] [illegible] હોય અને અન્ય કોઈ સ્વરૂપ ન હોય, એ [illegible] અવસ્થા છે.

શ્રી યાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં કહ્યું છે કે

सरित्पतौ निविष्टाम्बु यथाऽभिन्नं भवेत्तथा ।
यथाऽभिन्नं मनस्तत्र समाधिः सम्प्रकीर्तितः ॥

'જેવી રીતે સમુદ્રમાં પડેલું જલબિંદુ સમુદ્રની સાથે અભિન્ન થઈને રહે છે, એટલે કે એકાકાર થઈ જાય છે, તેમ ધ્યેયને પ્રાપ્ત થયેલું મન તેનાથી અભિન્ન થઈને રહે ત્યારે તે સમ્યક્ સમાધિને પામે છે.'

આ રીતે પાતંજલ યોગદર્શન, અમૃતબિન્દુ ઉપનિષદ્ અને યાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતાએ સમાધિની વ્યાખ્યા જુદી જુદી રીતે કરી છે, પરંતુ એ સર્વેયનો ભાવાર્થ તો એક જ છે કે જે ધ્યાનમાં ધ્યાતા તથા ધ્યાનની સ્ફુર્તિ લય પામી હોય અને માત્ર ધ્યેયની સ્ફુર્તિ રહેલી હોય એટલે કે ચિત્તવૃત્તિઓ સંપૂર્ણપણે ધ્યેયના આકારવાળી થઈ ગઈ હોય એવી અવસ્થા એ સમાધિ છે.

સમાધિ વખતે ચિત્તની વૃત્તિઓ ધ્યેયાકાર બની ગઈ હોય છે, અને અન્ય કોઈ આકાર ધારણ કરતી નથી, એટલે એ વખતે સુખ–દુઃખ, હર્ષ–શોક, અતિ–અરતિ આદિ કોઈ પ્રકારના સંવેદનો થતાં નથી. આ બધાં સંવેદનો ચિત્તવૃત્તિઓ નાનાં પ્રકારના રૂપને ધારણ કરે છે, તેના લીધે જ થાય છે અને તેનો અહીં અભાવ હોય છે. આ વખતે તેમાં માત્ર આનંદની જ અનુભૂતિ હોય છે, કારણ કે આત્માનો સ્વભાવ ચિત્ + આનંદ = ચિદાનંદમય હોય છે. આ આનંદનું કોઈ વર્ણન પૂછે તો જીભ નિરુત્તર રહે છે, કારણ કે કોઈ શબ્દોથી કે ઉપમાથી એનું વર્ણન થઈ શકે એમ નથી. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો તેને

કોઈ અંગ પર ટકાવેલું ચિત્ત તે વસ્તુના આકારનું થઈ એકાગ્ર થઈ જાય, તે આનન્દાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, અને અસ્મિતા પર ચોંટેલું ચિત્ત તદાકાર બની એકાગ્ર થઈ જાય, તે અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ 'अहं अस्मि—હું છું' પણાનો સતત ભાવ રહ્યા કરવો તે અસ્મિતા કહેવાય છે. શરીર અને આત્મા જુદા છે, છતાં અસ્મિતાને લીધે એક ભાસે છે.

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિથી ઉચ્ચ કોટિની બીજી પણ સમાધિ છે, તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવામાં આવે છે. આ સમાધિ પરવૈરાગ્યથી સિદ્ધ થાય છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો જ્યારે દઢતમ ભૂમિકાએ પહોંચે છે, ત્યારે ચિત્ત વાસના વિનાનું થાય છે. એ વખતે જન્મ–મરણના બીજરૂપ તમામ ક્લેશોનાં બીજ એમાં બળી જાય છે. આવી ચિત્તની પરમ પ્રશસ્ત અવસ્થા તે જ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. એ સમાધિમાં વિષય તરીકે માત્ર આત્માનો–પરમાત્માનો જ અનુભવ થાય છે. તે સિવાય કોઈ વસ્તુ કે પદાર્થની અનુભૂતિ થતી નથી. આ જ આત્મદર્શન છે, આ જ આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે અને તેમાં જ યોગસાધનાની–યોગની કૃતાર્થતા છે. આ સમાધિમાં મનના કોઈ વિકલ્પ નહિ હોવાથી તેને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પણ કહે છે.

આ સમાધિ પાંચ ઉપાયોથી પ્રાપ્ત થાય છે. તે

ઉપાયો : (૧) શ્રદ્ધા, (૨) વીર્ય, (૩) સ્મૃતિ, (૪) સમાધિ અને (૫) પ્રજ્ઞા છે.

શ્રદ્ધા એટલે અભિરુચિ. વિરાગી પુરુષની મોક્ષના કારણરૂપ વિવેકને મેળવવાની જે અભિરુચિ તેને અહીં શ્રદ્ધા નામનો પ્રથમ ઉપાય સમજવાનો છે. વિવેકની પ્રાપ્તિ માટે જે અતૂટ માનસિક ઉત્સાહ તેને અહીં વીર્ય નામનો બીજો ઉપાય સમજવાનો છે. શ્રવણ, આચાર્ય, અનુમાન આદિથી યોગનું-યોગાંગોનું જ્ઞાન મેળવી તેને યાદ રાખવું, એ સ્મૃતિ નામનો ત્રીજો ઉપાય છે. યોગાંગોનો અભ્યાસ કરી સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સુધી પહોંચવું એ સમાધિ નામનો ચોથો ઉપાય છે. આનો અર્થ એમ છે કે જેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ હોય, તેને જ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ અને સમાધિથી સંપન્ન જીવને વિવેક જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિવેક જ્ઞાનની દૃઢ અવસ્થા તે પ્રજ્ઞા નામનો પાંચમો ઉપાય છે.

(૨) તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોનો આદરપૂર્વક સમાગમ, (૩) વિષય-વાસનાનો પરિત્યાગ અને (૪) પ્રાણની ગતિનો નિરોધ.

અધ્યાત્મવિદ્યા સર્વ દૃશ્ય પદાર્થના મિથ્યાપણાનો તથા દ્રષ્ટાના સ્વપ્રકાશપણાનો બોધ કરે છે, તેથી મન સ્વગોચર દૃશ્યોમાં પ્રયોજનનો અભાવ જાણીને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પોતાનું અસામર્થ્યપણું જાણીને ઇંધન વિનાના અગ્નિની જેમ પોતાની મેળે શાંત થાય છે.

જે સદ્‌ગુરુએ બોધ કર્યા છતાં પોતાની બુદ્ધિના મંદપણાને લીધે બ્રહ્મતત્ત્વને–આત્મતત્ત્વને સમ્યક્ પ્રકારે સમજી શકતો નથી અને સાંભળેલો ઉપદેશ વિસરી જાય છે, તેને માટે તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોનો આદરપૂર્વક સમાગમ એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે. તે સત્પુરુષો તેને ફરી ફરી બોધ કરે છે અને તેને બ્રહ્મસ્વરૂપનું–આત્મસ્વરૂપનું સ્મરણ કરાવે છે.

જેઓ વિદ્યામદ આદિ દુર્વાસના વડે પીડાતા હોય અને સત્પુરુષોનો સમાગમ કરવાનો ઉત્સાહ ધરાવતા નથી, તેમણે વિવેક વડે વાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો, એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે.

વિષયવાસનાના અતિ પ્રબલપણાને લીધે તેના ત્યાગનું જેને અશક્યપણું જણાય તેને માટે પ્રાણની ગતિનો નિરોધ એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે.

ચિત્તવૃત્તિઓનો જય કરવામાં મુખ્યત્વે ચાર વિઘ્નો નડે છે: (૧) લય, (૨) વિક્ષેપ, (૩) કષાય અને (૪)

અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિને પામેલા યોગીનું વર્ણન હઠયોગપ્રદીપિકામાં આ પ્રમાણે કર્યું છે:

अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णकुम्भ इवार्णवे ॥

'જેમ આકાશમાં રહેલો ઘડો અંદર તથા બહારથી ખાલી હોય છે, તેમ નિર્વિકલ્પ સમાધિને પામેલો યોગી વાસનારહિત હોવાથી અંદર અને બહાર શૂન્ય હોય છે. અને સમુદ્રમાં રહેલો ઘડો જેમ અંદર અને બહાર પાણીથી ભરેલો હોય છે, તેમ સ્વયંપ્રકાશ સચ્ચિદાનંદના એકમાત્ર રસરૂપ બ્રહ્મમાં–આત્મામાં નિમગ્ન યોગી બ્રહ્મદૃષ્ટિ વડે અંતર્બાહ્ય સર્વત્ર પૂર્ણ હોય છે.'

શાસ્ત્રોમાં સમાધિને માટે જુદા જુદા અનેક શબ્દો વપરાયેલા છે. તેના અર્થ–ભાવથી પરિચિત થઈએ, એટલે તેનું મહત્ત્વ સમજવામાં આવશે.

રાજયોગ–સમાધિ એ યોગનું શ્રેષ્ઠ અંગ હોવાથી રાજયોગ છે.

ચિત્તવ્યાપારાભાવ–સમાધિ વખતે ચિત્તના વ્યાપારોનો અભાવ હોય છે, તેથી સમાધિને ચિત્તવ્યાપારાભાવ કહેવામાં આવે છે.

લય–સમાધિ વખતે ચિત્તની બધી વૃત્તિઓનો લય થઈ જાય છે, માટે તેને લય કહેવામાં આવે છે.

ચિત્તપ્રલય–સમાધિ વખતે ચિત્તની વૃત્તિઓનો અત્યંત લય થઈ જાય છે, એટલે તેને ચિત્તપ્રલય કહેવામાં આવે છે.

[૨૪]

ક્રિયાયોગ

કેટલાક મનુષ્યો વિક્ષિપ્ત ચિત્તવાળા હોય છે, તેઓ ઘણા પ્રયાસે પણ યમ-નિયમાદિ સાધનોમાં સિદ્ધિ મેળવી શકતા નથી. આવા મનુષ્યો માટે યોગવિશારદોએ ‘ક્રિયાયોગ’ નામનો પ્રમાણમાં સરલ માર્ગ બતાવ્યો છે. પાતંજલ યોગદર્શનમાં તેનું પ્રતિપાદન કરતાં જણાવ્યું છે કે ‘तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ २-१ ॥ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર પ્રણિધાન (યોગના સાધનપણાથી) ક્રિયાયોગ કહેવાય છે.’

પૂર્વે નિયમ નામના અંગમાં આ ત્રણેય વસ્તુ કહેવામાં આવી છે, પણ તેનું તીવ્ર અનુષ્ઠાન કરવાથી એ ક્રિયાયોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. અતપસ્વીને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, એ યુગોના અનુભવ પછી સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે, તેથી વિક્ષિપ્ત ચિત્તવાળાએ તપ અવશ્ય કરવું જોઈએ, પરંતુ તેણે એવું તપ કરવાનું નથી-કે જેથી મૃત્યુ નીપજે

મધ્યમા વાણીમાં પૂર્વોક્ત રીતે જપ કરવો એ ઉપાંશુ જપ કહેવાય છે અને માત્ર ચિત્તવૃત્તિઓ વડે જપ કરવો, એ માનસ જપ કહેવાય છે.

જપ કરનારે કેવી નિષ્ઠા રાખવી જોઈએ તથા કેવી એકાગ્રતા સાધવી જોઈએ, તે માટે ભગત ફૂલસિંહની હકીકત જાણવા જેવી છે.

ભગત ફુલસિંહ

પંજાબના એક ગામમાં ત્રણ ભાઈઓ રહેતા હતા. તેમાંના બે પરણેલા હતા, એક કુંવારો હતો. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો આ ત્રીજા ભાઈને સંસાર-વ્યવહારમાં રસ ન હતો, એટલે તેણે પરણવાની ના પાડી હતી. તેનું નામ ફુલસિંહ હતું. તે પોતાના ભાઈઓ ભેગો રહીને પોતાનું જીવન વ્યતીત કરતો હતો.

ફુલસિંહને સંસાર-વ્યવહારમાં રસ ન હતો, તેમ વ્યાપાર-વણજમાં પણ રસ ન હતો, કેમકે તેમાં જૂઠું બોલવું પડે, કૂડ-કપટ કરવું પડે, તે એને પસંદ ન હતું. તે સ્વભાવે અત્યંત સરલ હતો.

ભાઈઓએ જોયું કે ફુલસિંહ વ્યાપાર-વણજ વગેરેનું કામ કરી શકે એમ નથી, એટલે તેમણે એને ગાયો ચરાવવાનું કામ સોંપ્યું હતું અને ફુલસિંહે તેનો ખુશીથી સ્વીકાર કર્યો હતો. આ રીતે તેઓ રોજ ગાયોને ચરાવવા લઈ જતા, પણ ત્યાં ગામથી થોડે દૂર ગયા

રહી, એક ઝાડ નીચે ઊભા રહી, તેઓ ગાયોને કહેતા કે 'માતાઓ! તમે સમજુ છો, એટલે હવે તમારા કાને ક્યારે કોઈની શાદ-ફરિયાદ લાવશો નહિ. અને લેખા કરી લેવા દો.' અને ગાયો આજુબાજુ વિખરાઈ જઈ ઘાસ ચરવા લાગતી.

તમે લેખાંનો અર્થ સમજ્યા? કુલસિંહ એમ માનતા કે સોહં નો જપ કરવાથી પરમાત્માની નાડીના હિસાબ પૂરો થાય છે, એટલે તેઓ સોહં ના જપને લેખાં કહેતા. સરલહૃદયી આ બાબાની ભક્તિનો પ્રભાવ તેની ગાયો પર પણ પડ્યો હતો, એટલે તેઓ પણ એવી રીતે ઘાસ ચરી લેતી કે જેથી કંઈ ફરિયાદ આવે નહિ. સાંજ પડે એટલે કુલસિંહ આ ગાયોને ભેગી કરી ઘરે લાવે અને ભોજન વગેરે કરી પાછા જપ કરવા લાગી જતા.

એક વાર કુલસિંહ આ રીતે ગાયોને ચરાવવા લઈ ગયા હતા, ત્યાં એક ગાયે કોઈના [illegible] મોઢું નાખ્યું અને તેમાંથી [illegible] લીધાં. ખેતરના માલિકે આ જોયું, એટલે [illegible] લાકડી લઈ અને કુલસિંહ જે [illegible] કરી રહ્યા હતા, ત્યાં આવી તેમને ઠપકો આપ્યો કે [illegible] ભક્તિ કરો અને [illegible] નહિ. આજ તો [illegible] પણ [illegible]'

કુલસિંહે કહ્યું : 'ભાઈ ભૂલ થઈ' [illegible]

એક અવાજ કર્યો કે બધી ગાયો ભેગી થઈ ગઈ. તેમને ઉદ્દેશીને તેમણે કહ્યું : ' માતાઓ ! તમે ડાહી છો અને તમારી મેળે તમારું કામ ચલાવી લો છો, તેથી તો હું આટલાં કામો કરી શકું છું. જો તમે કોઈની વાડ-રંજાડ કરશો, તો હું કામો શી રીતે કરીશ ? ' તાત્પર્ય કે તો તમને સંભાળવામાં જ મારો બધો વખત પૂરો થઈ જશે. સાચું કહેજો કે આ ભૂલ કોણે કરી છે ? ' એ વખતે એક ગાય આગળ આવી, તેની આંખમાંથી બોરબોર જેવા આંસું સરતાં હતાં. જાણે તે પોતાની ભૂલનો પશ્ચાત્તાપ કરીને કહેતી ન હોય કે ' મારી ભૂલ થઈ. હવે આવી ભૂલ નહિ કરું. ' ભક્તે તેને બીજું કંઈ ન કહ્યું, પણ તેને પંપાળીને જણાવ્યું કે ' હવેથી સાચવજો. '

તે પછી કોઈ વખત ગાયોની ફરિયાદ આવી ન હતી અને ભક્તનો જપ અસ્ખલિત ગતિએ ચાલુ રહ્યો હતો. એક ભક્તહૃદય કેવું સરલ હોય છે ? કેવું પ્રેમી હોય છે ? અને પશુઓ પર પણ કેવો પ્રભાવ પડે છે ? તે આ પરથી સમજી શકાશે.

એ તો આગળ જણાવેલું છે કે કુલસિંહને સંસારવ્યવહારની બાબતમાં રસ ન હતો, એટલે તેઓ બંને ત્યાં સુધી કોઈના સગપણ–શાદી પ્રસંગમાં ભાગ લેતા નહિ. આમ છતાં એક વખત કોઈ અતિ નિકટના સગાસંબંધીનો આગ્રહ થવાથી તેઓ જાનમાં ગયા. આ જાનમાં દોઢસો જેટલા જાનૈયા હતા અને બધા બની

ઓને તૈયાર થયેલા હતા. સામા પક્ષે પણ તેમની સ્વાગત-સરભરાની સારી તૈયારી કરી રાખી હતી અને તે માટે બે-ત્રણ મજલાવાળા વિશાળ મકાનને રોકી લીધું હતું.

આમ કન્યાને ગામ પહોંચ્યાનાં બાદ સ્વાગત થયું અને તેને ઉતારો અપાયો. ત્યાં રંગ-રાગ તથા હુકા ગંજીફાની મહેફીલ જામી, પણ કુલનિહને એમાં આનંદ આવે નહિ, તેમનું મન એમાં ખૂંપે નહિ. તેમણે કોઈને પૂછ્યું કે 'ભોજનને કેટલી વાર છે?' તેનો જવાબ મળ્યો કે 'હજુ એક કલાક.' એટલે તેમણે કહ્યું કે 'ત્યારે તો લેખાં કરવાનો સમય નથી રહેતો.' અને તે માટે યોગ્ય સ્થાન શોધવા લાગ્યા અને વિચાર કે આજુબાજુની બહુ અવ્યવસ્થા ન હોય, એવું સ્થાન એમણે શોધ્યું હતું. કેટલીક તપાસને અંતે [illegible] એવી એક ખાનગી ઓરડી, તે તેમણે [illegible] અને ત્યાં લેખન કરવા બેસી ગયા.

સાથે ભોજન લીધું નથી. કેટલાક માણસોને તેમને શોધી કાઢવાનું કામ સોંપાયું. આ માણસો મકાનના બધા ઓરડા જોઈ વળ્યા, આસપાસની જગાઓ જોઈ વળ્યા, પણ ભગતનો પત્તો લાગ્યો નહિ. આખરે ખૂણાખાચરે પણ તપાસ કરવાનો નિર્ણય કરી શોધ ચલાવતાં તેઓ એક દાદર નીચેની ઓરડીમાં બેઠેલા મળી આવ્યા. તેમણે પલાંઠીવાળી હતી, આંખો બંધ હતી, હાથમાં માળા હતી અને તેના મણકા એક પછી એક ફરી રહ્યા હતા. શોધનારા સમજી ગયા કે તેઓ જપ કરી રહ્યા છે. તેમણે નજીક જઈને ધીમેથી કહ્યું : ' ભગત ! ઉઠો. '

ત્યારે કુલસિંહની આંખ ઉઘડી ગઇ અને તે પૂછવા લાગ્યા કે ' શું જમવાનો સમય થઇ ગયો ? ' તેઓ તો હજી એમજ સમજતા હતા કે મેં એક કલાક સુધી લેખાં કરવાનો જે સમય નક્કી કર્યો હતો, તે પૂરો થયો નથી અને વચ્ચે આ ભંગાણ પડયું, પણ જ્યારે તેઓ હાથ–પગ–મોઢું ધોઈ જમવા બેઠા અને જાનને વિદાય થવાનો વખત આવ્યો ત્યારે જાણી શકયા કે આ તો બીજા દિવસના ભોજનની વેળા છે, પહેલા દિવસની નહિ.

જ્યાં આવી જપનિષ્ઠા જામી હોય ત્યાં કલ્યાણ થયા વિના રહે નહિ. આખરે કુલસિંહ ઘણી ઊંચી સ્થિતિએ પહોંચ્યા હતા અને તેમના આશીર્વાદ માત્રથી રોગીઓના રોગ મટી જતા હતા.

જપ તો આપણે પણ કરીએ છીએ, પણ આપણા અંતઃકરણની સ્થિતિ કેવી હોય છે? અનેક પ્રકારની કામનાઓ અને કૂડ-કપટ ભરેલાં હોય છે, એટલે ચિત્તવૃત્તિઓ વિહ્વળ રહે છે અને જપ જામતો નથી. કેટલાક તો જપ કરતાં યે સંસારના વ્યવહાર પર ધ્યાન રાખે છે અને કામ કરનારાઓને સૂચના આપતા જાય છે. આવાઓ ગમે તેટલા જપ કરે તો પણ [illegible] થતા નથી. જપના મૂળભૂત નિયમોનો ભંગ કરીને [illegible] એ જપ જપક્રિયા શી રીતે ફળદાયી થાય? જપ ધ્યાન-સ્વાધ્યાયમાં અમે જપ સબંધી વિસ્તૃત વિવેચન કર્યું છે, તે આ વિષયમાં રસ ધરાવનારે અવશ્ય જોઈ જવું.

હવે ઈશ્વરપ્રણિધાન પર આવીએ. [illegible] એટલે ઈશ્વરની ભક્તિ, ઈશ્વરને સમર્પિત થઈ જવાની ક્રિયા. તે જો અનન્ય ભાવે થાય તો [illegible] થઈ જાય છે. નરસિંહ મહેતા, મીરાંબાઈ, [illegible] આનંદઘન વગેરે તેના પ્રસિદ્ધ ઉદાહરણો છે.

ભક્તિના મુખ્ય નવ અંગો માનવામાં આવે છે: [illegible] ઈશ્વરનો મહિમા શ્રવણ કરવો. (૨) કીર્તન [illegible] કીર્તન કરવું. (૩) સ્મરણ તેમના નામનું [illegible] કરવું. (૪) પાદસેવન [illegible] ભગવાન-ઈશ્વરની મૂર્તિ [illegible] (૫) [illegible]

પોતાની ઈશ્વર સાથે મિત્રતા કેળવાઈ રહી છે અને તે મિત્ર બન્યા છે, એવી ભાવના કેળવવી. અને (૯) આત્મ-નિવેદન—પોતાની સત્ય સ્થિતિનું તેની આગળ નિવેદન કરવું.

જેઓ ઈશ્વરની આ નવ પ્રકારે ભક્તિ કરે છે, તેના અંતઃકરણનો મેલ ધોવાય છે, તેમાંથી પવિત્ર પ્રેમના ફુવારા છૂટે છે અને આખરે જીવન કૃતાર્થ બને છે.

માત્ર તર્ક વડે ઈશ્વરને જાણી શકાતો નથી. તે માટે અનુભવની જરૂર છે. જો નિષ્ઠા પ્રબલ હોય તો એવો અનુભવ થઈ શકે છે અને જીવનની સમસ્ત દિશા બદલાઈ જાય છે. ઈશ્વરના નામનો સંપૂર્ણ વિરોધ કરનારાઓ આખરે ઈશ્વરના શરણે ગયા છે અને ત્યારે જ તેમણે શાંતિ અનુભવી છે.

અનાદિકાલના ક્લેશ, કર્મ અને વાસનાને લીધે આપણા ચિત્તમાં રાજસ અને તામસ ગુણની વૃદ્ધિ થતી રહે છે અને તેથી તેમાં અશુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે અશુદ્ધિ દૂર કરવા માટે તપ, જપ અને ઈશ્વરભક્તિ ઉત્તમ સાધનો છે.

યોગદર્શનકાર કહે છે કે સમાધિનો ઉદય કરવા માટે તથા પાંચ પ્રકારના ક્લેશોનું જોર ઘટાડવા માટે આ ક્રિયાયોગ અકસીર ઉપાય છે. પાંચ પ્રકારના ક્લેશો આ પ્રમાણે જાણવા: (૧) અવિદ્યા, (૨) અસ્મિતા, (૩)

(૩) રાગ, (૪) દ્વેષ અને (૫) અભિનિવેશ જે આત્માને ક્લેશ પમાડે-દુ:ખનું નિમિત્ત બને, તે ક્લેશ કહેવાય.

જે વસ્તુ જેવી નથી, તેમાં તેવી બુદ્ધિ કરવી. એ 'અવિદ્યા' કહેવાય છે. જેમકે—અનિત્ય વસ્તુઓમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ રાખવી, અપવિત્ર પદાર્થોમાં પવિત્રપણાની બુદ્ધિ રાખવી, દુ:ખરૂપ વસ્તુઓમાં સુખરૂપતાની અને જડ વસ્તુઓમાં ચેતનતાની બુદ્ધિ રાખવી એ [illegible] અવિદ્યા સંસારને વધારનારી છે. જૈન ધર્મમાં [illegible] વસ્તુને મિથ્યાત્વની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે અને તેને [illegible] પ્રબલ કારણ માનવામાં આવ્યું [illegible] રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ [illegible] અવિદ્યા છે, એટલે તેને પહેલી મૂકવામાં આવી [illegible]

શરીરાદિ જડ પદાર્થોમાં પણ હું [illegible] જે ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને 'અસ્મિતા' [illegible] કહેવામાં આવે છે [illegible] તેમના સુખે સુખ [illegible] અભિમાન કરવું, એ પણ અસ્મિતા છે.

કોઈ પણ પ્રકારના સુખોનો અનુભવ [illegible] અનુભવ કરનારા મનુષ્યને તેની [illegible] તેનાં સાધન સુખે તો [illegible] થાય છે, તે 'રાગ' [illegible]

કોઈ પણ પ્રકારના દુઃખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવ કરનારા મનુષ્યને તેની સ્મૃતિ થઈ તે દુઃખનાં જેવાં અન્ય દુઃખો પર અથવા તેનાં સાધનો પર જે ક્રોધ થાય છે, તેને 'દ્વેષ' નામનો ક્લેશ કહેવામાં આવે છે.

મૂર્ખ તેમજ વિદ્વાનના ચિત્તમાં પણ પૂર્વ સંસ્કારોને લીધે મરણનો ભય તથા જીવવાનો આગ્રહ રહે છે, તેને 'અભિનિવેશ' નામનો ક્લેશ કહેવામાં આવે છે.

અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશના પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર એવા ચાર પ્રકારો છે. પ્રસુપ્ત એટલે શક્તિરૂપે રહેલા, તનુ એટલે કંઈક અંશે પાતળા પડેલા, વિચ્છિન્ન એટલે પ્રકટ થયેલા પણ સાધક વડે અભિભૂત થયેલા અને ઉદાર એટલે વિસ્તાર પામેલા. સાધક યોગીએ આ બધા ક્લેશોના બીજોને દગ્ધ કરી તેમની અત્યંત નિવૃત્તિ કરવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. જેમ બળી ગયેલાં બીજ ફરી ઉગતા નથી, તેમ આ ક્લેશોનાં બીજ બળી ગયા પછી તે ફરી પોતાનું સ્વરૂપ ધારણ કરતા નથી.

આ રીતે ક્રિયાયોગ પણ મહત્ત્વનો છે. જેનાથી અષ્ટાંગ યોગની સાધના ન બની શકે, તેણે ક્રિયાયોગમાં પ્રવૃત્ત થવું અને એ રીતે આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર રૂપી મહાન ધ્યેયની સિદ્ધિ કરવી.

[૨૫]

ત્રાટકનું મહત્ત્વ

હઠયોગના પ્રકરણમાં શરીરશુદ્ધિમાં ઉપકારક આવી છ પ્રકારની ક્રિયાઓનું વર્ણન કરતાં ત્રાટક ક્રિયાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, પરંતુ તેનું ક્ષેત્ર વિશાળ છે અને તેની સિદ્ધિઓ અનેક છે, તેથી તેને સ્વતંત્ર રૂપે એનું મહત્ત્વ ખાસ સમજવાનું છે. અહીં આપણે તે અંગે કેટલુંક વિવેચન કરીશું.

હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે –

નિરીક્ષેન્નિશ્ચલદૃશા સૂક્ષ્મલક્ષ્યં સમાહિતઃ ।
અશ્રુસંપાતપર્યન્તમાચાર્યૈસ્ત્રાટકં સ્મૃતમ્ ॥

'સ્થિર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] સુધી [illegible] [illegible] સુધી જોયા કરે, તેને [illegible] [illegible] [illegible] કહ્યો છે.'

આ આખ્યાનો સાર એ છે કે-

(૧) કોઈ સૂક્ષ્મ એટલે નાના પદાર્થને લક્ષ્ય બનાવી તેના પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી.

(૨) આ દૃષ્ટિ નિમેષ-ઉન્મેષ રહિત હોવી જોઈએ, એટલે કે તે વખતે આંખની પાંપણો ઉઘાડવા-બંધ કરવાની ક્રિયા કરવી નહિ, તેમ જ આંખના ડોળાને આમ તેમ ફેરવવો નહિ.

(૩) આ ક્રિયા આંખમાંથી પાણી પડે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી.

(૪) આ વખતે મનને સ્થિર-શાંત રાખવું, એટલે કે કોઈ જાતના વિચારો કરવા નહિ.

(૫) આ રીતે જે ક્રિયા કરવામાં આવે તેને ત્રાટક સમજવાનો છે.

ત્રાટકક્રિયાનો અભ્યાસ પોતાના ઓરડામાં બેસીને થઈ શકે, કોઇ બાગ-બગીચામાં બેસીને થઈ શકે, કોઈ નદી કે સાગરના તટે બેસીને પણ થઈ શકે, પરંતુ એ સ્થાનમાં એકાંત હોવી જોઈએ, એ સ્થાનનું વાતાવરણ કોલાહલ કે ઘોંઘાટ રહિત અર્થાત્ શાંત હોવું જોઈએ.

ખુરશી પર બેસીને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકાય છે, પણ તે માટે જમીન પર આસન પાથરીને તેના પર સુખાસને બેસવું એ વધારે ઠીક છે. આ આસન પર

શરીરની જેટલી સ્થિરતા રહે, તેટલી ખુરશી પર રહેવા સંભવ નથી. ઊભા ઊભા પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકાય ખરો, પરંતુ એ માટે ખડતલ શરીરની જરૂર છે, અન્યથા પગ દુખવાનો તથા તેના પર સોજા આવી જવાનો સંભવ છે. આગળના મહાત્માઓ ઊભા રહીને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા, પણ આજની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં અમે તેની ભલામણ કરતા નથી. 'શક્તિ પ્રમાણે ભક્તિ કરવી' એ વ્યવહારુ ઉપદેશને અહીં પણ લક્ષમાં લેવા જેવો છે.

આંખમાંથી પાણી પડવા માંડે એટલે આંખો ઢાળી નાખવી, થોડો વિશ્રામ કરવો અને પછી આગળનો અભ્યાસ ચાલુ કરવો.

આ રીતે નિત્ય નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી કેટલાક સમયે ત્રાટક સિદ્ધ થાય છે. તેનો અભ્યાસ કરવા માટે નીચેની રીતોમાંથી કોઈ પણ એક રીત પસંદ કરવી.

(૧) પહેલી રીત : [illegible] કાગળનું ગોળ [illegible] અને [illegible] જોયું.

(૨) બીજી રીત : [illegible] અને તેની [illegible] [illegible]. પછી આ [illegible]

ત્રાટકથી નિદ્રા અને તંદ્રા એટલે આળસ પર
કાબૂ આવે છે અને ચિત્તની સ્થિરતા વધે છે. રાજયોગનું
છઠ્ઠું અંગ ધારણા છે, તેને સિદ્ધ કરવા માટે ત્રાટક
અતિ ઉપયોગી છે. જેને ત્રાટક સિદ્ધ હોય તેને ધારણા
જલ્દી સિદ્ધ થાય છે અને એ રીતે ધ્યાનની ક્ષમતા
આવે છે.

અહીં એટલું જાણી લેવું જરૂરનું છે કે આપણી
દષ્ટિમાં જોવાની શક્તિ છે, તેમ આકર્ષણ કરવાની પણ
શક્તિ છે. આ બંને શક્તિઓ ત્રાટકક્રિયાથી વિકાસ
પામે છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો જેને ત્રાટક સિદ્ધ છે
તે ઘણે દૂર સુધી જોઈ શકે છે અને ગમે તેવા મદોન્મત્ત
હાથી કે સિંહ–વાઘ જેવા ક્રૂર પ્રાણીઓને દષ્ટિ માત્રથી
વશ કરી લે છે.

એક મહાત્મા પોતાના શિષ્ય સાથે જંગલમાં પ્રવાસ
કરતા હતા, ત્યાં એકાએક મોટો વાઘ તેમની સામે આવી
પહોંચ્યો. આથી શિષ્ય ખૂબ ગભરાયો અને નક્કી કાલ
આવી પહોંચ્યો એ વિચારથી સ્તબ્ધ બની ગયો. પરંતુ
મહાત્મા ત્રાટકસિદ્ધ પુરુષ હતા. તેઓ શિષ્યને પાછળ
રાખી આગળ આવ્યા અને તેમણે વાઘના નેત્રો સામે
પોતાનાં નેત્રો સ્થાપન કરી પોતાની નેત્રજ્યોતિ તેમાં
દાખલ કરી કે વાઘ સ્થિર થઈ ગયો. તે એક ડગલું પણ
આગળ વધી શક્યો નહિ, માત્ર તેની પૂંછડી હાલતી રહી.
આ જોઈ શિષ્યના અચંબાનો પાર રહ્યો નહિ. તેણે

જોવાથી જ થાય છે, એટલે દૃષ્ટિમાં આકર્ષણશક્તિ રહેલી છે એ નિઃશંક છે. પછી તેનું પ્રમાણ વ્યક્તિ પરત્વે ઓછુંવત્તું હોય.

જેને મેલી નજર કહેવામાં આવે છે, અને જે અમુક વ્યક્તિને લાગવાથી તે પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવે છે તથા અનેક પ્રકારની પીડાઓ ભોગવે છે, તેમાં પણ દૃષ્ટિનો જ પ્રભાવ છે. અલબત્ત, એ દૃષ્ટિ ખરાબ છે, તેથી તેનું પરિણામ ખરાબ આવે છે. ઘણા માણસો નજર લાગવામાં માનતા નથી, પણ અનુભવે એ વાતમાં તથ્ય જણાયું છે, એટલું જ નહિ પણ મલિન દૃષ્ટિના પ્રભાવે પશુઓ, પક્ષીઓ તથા વનસ્પતિના જીવન પર પણ ઘણી માઠી અસર થાય છે. હવે પછી આ વસ્તુ સંબંધી વિશેષ સંશોધનો થવાની વકી છે અને તેમાં ઘણાં સત્યો બહાર આવશે.

શાસ્ત્રોમાં એવા સર્પોનું વર્ણન આવે છે કે જે પ્રાણી પર તે પોતાની દૃષ્ટિ સ્થિર કરે તે પ્રાણીને ઝેર ચડવા માંડે અને તે મૃત્યુ પામે. ભગવાન મહાવીરને સાધનાકાલ દરમિયાન આવા એક દૃષ્ટિવિષ સર્પનો ભેટો થયો હતો કે જેનો શાસ્ત્રોમાં 'ચંડકૌશિક' તરીકે ઉલ્લેખ થયેલો છે. આજે પણ અમુક જંગલોમાં આવા સાપો મળી આવે છે.

અજગર ખોરાકની શોધમાં નીકળે છે, ત્યારે ઝાડ નીચે ચૂપચાપ પડ્યો રહે છે, પણ પોતાની દૃષ્ટિ ડાળ

[૨૬]

સિદ્ધિઓ અને તેના પ્રકારો

યોગની સાથે સિદ્ધિઓ સંકળાયેલી છે, એટલે તે અંગે પણ પાઠકોએ કેટલુંક જાણવું જોઈએ.

સિદ્ધિના અર્થો અનેક છે, પણ અહીં સિદ્ધિ શબ્દથી અસાધારણ ઘટના નિપજાવવાનું સામર્થ્ય સમજવાનું છે. એક મનુષ્ય કલાકમાં ૩-૪ માઇલ ચાલે તો તેને આપણે સામાન્ય લેખીએ છીએ, ૫-૬ માઇલ ચાલે તો તેને વિશેષ લેખીએ છીએ, પણ કોઇ કલાકના ૭૦-૮૦ માઇલ ચાલી બતાવે તો આપણે શું કહીશું ? એ આપણી કલ્પના બહારની વાત છે, એટલે કે તે એક અસાધારણ ઘટના છે અને તેને એક પ્રકારની સિદ્ધિ જ માનીશું.

મોરપંખ બાવાએ આ પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવી હતી. તેઓ દર વર્ષે આ ઝડપે ચાલીને કૈલાસ-માનસરોવરની યાત્રા કરતા હતા. કોઇ મનુષ્ય તેમની સાથે ચાલી શકતો ન હતો, કારણ કે તેમનો પગ જમીનને અડયો ન અડયો

છે—આવે છે કે આપણે જે વસ્તુ માગીએ તે ક્ષણમાત્રમાં આપી શકે. એક પ્રોફેસર એક મુસલમાન ફકીરને મળ્યા. આ ફકીર રાજમહેલના એક બાગમાં બેઠેલો હતો. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો રાજાએ તેની શક્તિથી પ્રભાવિત થઈને તેને ત્યાં રહેવાની વિનંતિ કરી હતી. ફકીરે કહ્યું : 'આપને શું જોઈએ ?' પ્રોફેસરે થોડી વાર વિચાર કરીને કહ્યું : 'ફણસ.' પ્રોફેસરના મનમાં એમ કે નાની વસ્તુ તે ગમે તે રીતે આપતો હશે, પણ ફણસ જેવી મોટી વસ્તુ તે શી રીતે આપશે ? પરંતુ પેલા ફકીરે થોડી વાર ક્રિયા કરી કે ઉપરથી ધડ દઈને મોટું ફણસ પડ્યું અને પ્રોફેસરના આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ.

સત્ય સાંઈબાબા આજે ભસ્મ, શિવલિંગ, મુદ્રિકા વગેરે આ રીતે આપે છે અને લોકો તેમની આ સિદ્ધિથી અત્યંત પ્રભાવિત થાય છે.

આ રીતે મનુષ્યમાં કોઈ પણ અસાધારણ ઘટના નિપજાવવાનું સામર્થ્ય આવે તેને સિદ્ધિ સમજવાની છે. તેનું પ્રત્યક્ષ દર્શન મનુષ્યને પ્રભાવિત કર્યા વિના રહેતું નથી. નાસ્તિક મનુષ્યો પણ સિદ્ધિના પ્રત્યક્ષ દર્શનથી આસ્તિક બન્યા છે.

પ્રસિદ્ધ મંત્રવાદી શ્રી ગોપાલ સ્વામી કે જેઓ આજે સ્વદેહે વિદ્યમાન નથી, તેઓ એક વાર દરિયાકિનારે લટાર લેતા હતા. સાથે કેટલાક માણસો હતા. તેમાં એક નાસ્તિક

મનુષ્યો જન્મથી અસાધારણ શક્તિવાળા જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે એક નાનો બાળક આખી ગીતા મોઢે બોલી જાય કે તેનો કોઈ પણ અધ્યાય ઉલટક્રમથી પણ બોલી શકે તો એ જ્ઞાન તેને આ જન્મમાં તો મળ્યું નથી, એટલે તે એને જન્મની સાથે પ્રાપ્ત થયેલું છે, એમ માનવું જ પડે. આ જ રીતે એક નાનો બાળક ગમે તેવી મોટી રકમના ગુણાકાર કરી બતાવે કે તમે કહો તે ગીત ગાઈ બતાવે તો તેને પણ જન્મની સિદ્ધિ માનવી જ પડે. ભગવાન મહાવીરને જન્મની સાથે જ કેટલીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ હતી. તેમણે અંગૂઠો દબાવી પહાડ ધ્રૂજવ્યો તથા પાઠશાળામાં દાખલ થતાં જ વ્યાકરણના કેટલાક અઘરા પ્રશ્નોના ખુલાસા કર્યા, તે જન્મની સિદ્ધિ વિના કેમ બની શકે? વળી તેઓ ચિંતન કરતાં જ અમુક અંતરે શું ઘટના બની રહી છે, તે જાણી શકતા હતા. જૈન પરિભાષામાં તેને અવધિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે. સાંખ્યદર્શનના પ્રણેતા શ્રી કપિલમુનિ માટે એવું કહેવાય છે કે તેઓ જન્મથી જ જ્ઞાની હતા.

પુર્નજન્મનો સિદ્ધાંત સ્વીકાર્યા વિના આ ઘટનાઓનો ખુલાસો થઈ શકે એમ નથી. અધ્યાત્મવાદીઓ કહે છે કે મનુષ્યે પૂર્વજન્મમાં પુરુષાર્થના યોગે જે વિદ્યા કે જ્ઞાન મેળવ્યા હોય છે, તે સંસ્કારરૂપે બીજા જન્મમાં સાથે આવે છે અને તેથી જ અમુક મનુષ્યમાં આવી અસાધારણ શક્તિ

નહિ. પરંતુ ભવિતવ્યતા બળવાન છે. કેટલાક વખતે એ શિષ્યોને કુતૂહલ જાગવાથી તેનો પ્રયોગ કરવાનું મન થયું. તેમણે વિધિપૂર્વક અંજન તૈયાર કરી આંખે લગાડયું કે બીજા મનુષ્યો તેમને દેખતા બંધ થયા. તે પોતે તો બધી વસ્તુઓ જોઈ શકતા હતા. એ રીતે તેઓ ફરતાં ફરતાં રાજમહેલમાં પહોંચ્યા અને પાકશાળામાં પ્રવેશ્યા. ત્યાં રાજાને માટે અનેક જાતની સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ બનાવેલી તૈયાર હતી. આ વખતે રસોઇઓ કોઈ કામે બહાર ગયો હતો. એટલે આ સાધુઓએ તેમાંથી કેટલીક વાનગીઓ પેટ ભરીને ખાઇ લીધી. તેનો સ્વાદ તેમની દાઢમાં રહી ગયો.

રસોઈઓ બહારથી પાકશાળામાં આવ્યો અને જુએ તો કેટલીક વસ્તુઓ મળે નહિ. તેણે નોકરચાકરોને ધમકાવીને પૂછ્યું કે તમે કોઈએ આમાંથી અમુક વાનગીઓ લીધી છે? તેમણે સ્પષ્ટ ના કહી. ફરી તેમને પૂછ્યું : 'અહીં કોઈ બહારનું માણસ આવ્યું હતું?' તેનો ઉત્તર પણ નકારમાં જ સાંપડયો.

તે દિવસે તો તેણે રાજાજીને જેમ તેમ કરીને જમાડયા, પણ બીજા દિવસે ય આવી ઘટના બની. ત્રીજા–ચોથા દિવસે પણ બરાબર આ પ્રમાણે જ બન્યું. તેથી રસોઇયાએ દિલ ખોલીને રાજાને વાત કરી કે મહારાજ! હું આપને માટે સારામાં સારી વાનગીઓ બનાવું છું, પણ બરાબર જમવાના ટાણે જ તે અદૃશ્ય થઈ જાય

છે. તેનું કોઈ કારણ મને સમજાતું નથી' રાજાએ દીવાનજીની તપાસ કરી તો હકીકત સાચી જણાઈ.

હવે કેટલાક દિવસ સુધી મનનમાં [illegible] ગણવાથી રાજા વિચાર [illegible] અને [illegible] એક દિવસ પ્રધાનમંત્રીએ પૂછ્યું 'મહારાજ' [illegible] આપની તબિયત આજકાલ રહેતી નથી [illegible] ખરેખર [illegible] હોય તો આપની [illegible] તેમને બોલાવીએ.' રાજાએ કહ્યું ' [illegible] તબિયત તો સારી છે, પણ [illegible] છે, તેથી આમ બને છે' [illegible]

તેમણે કહ્યું 'દસ્ત એક જ વાર સવારમાં થશે અને તે બંધાયેલો હશે. તમે ૨૮ ગોળી વાપરો એટલે તમે ગુમાવેલું ૨૮ રતલ વજન પાછું મળી જશે.' અને તેઓ બીજા દિવસે ચાલ્યા ગયા.

આ બધી વાત આશ્ચર્યજનક લાગતી હતી, પણ અમને તેમના પર પૂરી શ્રદ્ધા હતી, એટલે તેમણે કહ્યા મુજબ પ્રયોગ શરૂ કર્યો. બધી વાત તેમના કહ્યા મુજબ જ થઈ અને ૨૮ દિવસમાં અમારું વજન બરાબર ૨૮ રતલ વધ્યું.

આગળ પર અમને આયુર્વેદમાં વિશેષ રસ જાગ્યો અને આવી ગોળી શી રીતે બને ? તેની તપાસ કરી, પણ તેનો પત્તો લાગ્યો નહિ. આ વૈદ્યરાજ તો ત્યારબાદ થોડાં વર્ષે ગુજરી ગયેલા, પણ તેમનો મોટો પુત્ર વૈદ્યકનું કામ કરતો હતો; તેને અમે અમારો અનુભવ કહી બતાવ્યો અને એ ગોળીની બનાવટ વિષે પૂછ્યું, પરંતુ તે પણ કંઇ પ્રકાશ પાડી શક્યો નહિ. હજી સુધી આમાં ખરેખર કઈ વસ્તુઓ હતી ? તેનો નિર્ણય થઈ શક્યો નથી, પરંતુ ગોળીઓમાં પણ કેવી કરામત હોય છે, તે આ પરથી પાઠકો જાણી શકશે.

હવે રસાયણ પર આવીએ. આપણે ત્યાં એક બાજુ યોગવિદ્યાનો વિકાસ થઇ રહ્યો હતો, ત્યારે બીજી બાજુ રસસંપ્રદાય ઊભો થઈ રહ્યો હતો. આ સંપ્રદાયવાળા એમ માનતા હતા કે જો આપણે રસ (પારા) અને ગંધકનું

અમુક રીતે મિશ્રણ કરી શકીએ તો એવો એક [illegible]
થઈ શકે કે જેના સેવનથી મનુષ્યનું [illegible]
[illegible] અને તે પોતાનું શરીર [illegible]
[illegible] હાલમાં માનનારાઓનું [illegible]
વિષય હતું એમ કહેવામાં આવે છે કે [illegible]
[illegible] થયા હતા અને તેથી પણ [illegible]
કે ૧૦૦૦ વર્ષ સુધી પણ [illegible]
નહિ પણ કેટલાક તો [illegible]

[૨૭]

યોગજન્ય સિદ્ધિઓ

સમાધિથી ઉત્પન્ન થતી સિદ્ધિઓને આપણે યોગજન્ય સિદ્ધિઓ તરીકે જ ઓળખીશું, કારણ કે એમાં ધારણા અને ધ્યાનનો પ્રયોગ પણ હોય છે, તેમ જ કેટલાક પ્રાણાયામની ક્રિયાઓની પણ મદદ લેવી પડે છે.

યોગદર્શનકારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને માટે 'સંયમ' શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે અને વિવિધ વસ્તુઓ પર સંયમ કરવાથી વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, એમ જણાવ્યું છે. આનો અર્થ એ છે કે મનુષ્યની ચિત્તવૃત્તિઓ સાત્વિક બને, એકાગ્રતાનું પ્રમાણ વધે અને સંકલ્પશક્તિ અતિ દૃઢ થાય તો મનુષ્ય ધારેલી સિદ્ધિ મેળવી શકે છે. આ સિદ્ધિઓ ચમત્કારિક લાગે છે, પણ વાસ્તવમાં તે પ્રકૃતિના ગૂઢ નિયમોનું અનુસરણ છે અને યોગી જાણે કે અજાણે તેને જ અનુસરતો હોય છે.

મનુષ્ય જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સારી

રોગ કરી શકે ત્યારે તેની પ્રમાણે [illegible] કે '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પ્રમાણો પ્રકાર થયો કહેવાય

[illegible]

[illegible]

અથવા કાલરૂપ પરિણામ છે અને વર્તમાનને છોડીને ભૂત કે ભવિષ્ય અવસ્થામાં પ્રવેશ કરી શકે તો એનું અવસ્થારૂપ પરિણામ છે.' વિશેષમાં તેઓ કહે છે કે 'પરિણામત્રય-સંયમાદતીતાનાગતજ્ઞાનમ્ ॥૩-૧૬॥ ત્રણ પ્રકારનાં પરિણામો પર સંયમ કરવાથી ભૂત અને ભવિષ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.'

યોગીઓ આ સિદ્ધિથી પોતાના પાછલા અનેક ભવોનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે અને ભવિષ્યમાં શું શું બનાવો બનવાના છે? તે પણ જાણી શકે છે.

આજે સાઇકોમેટ્રીનો વિષય વિકાસ પામી રહ્યો છે. તેમાં કોઇ પણ વસ્તુ કપાલે અડાડીને તેનો ભૂતકાલ કહેવામાં આવે છે. એ પરથી એટલું નક્કી થાય છે કે મનુષ્યમાં ભૂતકાલ જાણવાની શક્તિ બીજરૂપે રહેલી છે. જો એ શક્તિનો કોઈ પણ રીતે વિકાસ થાય તો તે ભૂતકાલના લાંબા સમય સુધીની વાતો જાણી શકે. જેની છઠ્ઠી ઈંદ્રિય વિકાસ પામી છે, એટલે કે જેનામાં E. S. P. Extra Sensory Perception છે, તેમણે આવી અનેક વાતો કહી છે અને તે સાચી પડી છે.

કેટલાક એમ માને છે કે ભૂતકાલની વાતો તો કોઇ પણ રીતે જાણી શકાય છે, પણ ભવિષ્યની વાતો જાણી શકાતી નથી, પણ એ માન્યતા નિરાધાર છે, કારણ કે આ જગતમાં આબાદ ભવિષ્યવાણી કહેનારા પણ અનેક સ્ત્રી-પુરુષો થઈ ગયા છે અને આજે પણ વિદ્યમાન છે.

[illegible]

મનુષ્યમાં ભવિષ્યમાં બનવા [illegible]
[illegible] છે, જેને pre cognition power [illegible]
[illegible] (para [illegible]) [illegible]
[illegible] છે. [illegible]
[illegible] છે [illegible]
[illegible] મનુષ્ય ભવિષ્ય [illegible]
[illegible] છે.

[illegible] છે, [illegible]

[illegible]

[illegible]

પછી ગ્રાહણીનો પ્રકાર અને ત્યાર પછી પ્રતિક્રિયા. સાધારણ રીતે આ ત્રણે ય ક્રિયાને આપણે જુદી પાડી શકતા નથી, પણ યોગાભ્યાસી એ ત્રણેયને જુદા અનુભવી શકે છે અને તેના પર સંયમ કરે તો તેનું જ્ઞાન થઈ શકે છે. પછી તે શબ્દ મનુષ્યનો હોય, પશુનો હોય, પક્ષીનો હોય કે બીજા કોઈ જીવ-જંતુનો હોય.

આપણે ત્યાં એવી વ્યક્તિઓ હતી કે જે કાગડાની બોલીનો અર્થ કરી શકતી અથવા શિયાળિયાની બોલીમાં શું સંકેત રહેલો છે, તે જાણી શકતી. એ વ્યક્તિઓ યોગાભ્યાસી ન હતી, પણ અંતરસંવેદન કે પોતાના વિશિષ્ટ અનુભવથી તેમ કરી શકતી. તો પછી યોગાભ્યાસી કે જે શબ્દ. અર્થ અને જ્ઞાન એ ત્રણેય પર સંયમ કરી શકે તેને પશુ-પક્ષીઓની બોલીનું જ્ઞાન થવાનું અશકય નથી. મંત્રશાસ્ત્રમાં પણ પશુ-પક્ષીની બોલીનું જ્ઞાન થવા માટે કેટલાક પ્રયોગો બતાવેલા છે, જે અમે 'મંત્રદિવાકર'ના બીજા ખંડમાં આપેલા છે.

યોગદર્શનકાર કહે છે કે આપણે બાલપણના સંસ્કારો સંબંધી ચિંતન કરવા લાગીએ તો એ વખતની બધી વાતો યાદ આવે છે, તેમ પૂર્વ સંસ્કારો પર સંયમ કરીએ તો આપણને પૂર્વભવનું જ્ઞાન થઈ શકે છે: 'संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ।। ३-१८ ।।'

આપણે જે કંઈ અનુભવીએ છીએ, તે સર્વ અનુભવો

જિવાની અંદર વસંતઋતુમાં ઉછરવાને ફરીથી [illegible] છે, પણ તે સમુદ્રમાં નાશ પામતા નથી, તેના અંડક [illegible] જાય છે. આ સંસ્કારો અતિ સૂક્ષ્મરૂપે [illegible] પણ [illegible] અંદર પડ્યા રહે છે, વર્ષાઋતુ દ્વારા [illegible] લાભ કરી શકીએ છીએ. આ રીતે પૂર્વ[illegible] પણ આપણી અંદર [illegible] રીતે તેને પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થઈ શકે છે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

થઈ ચૂકી છે. તેને લગતા અનેક પ્રયોગો થયા છે અને તે સફળ પુરવાર થયા છે. રોકેટમાં બેસીને ચંદ્ર તરફ ગતિ કરી રહેલ મનુષ્ય પૃથ્વીથી હજારો માઈલ દૂર હોવા છતાં આ શક્તિથી પૃથ્વી પર રહેલા મનુષ્યના વિચારો જાણી શકે છે અને તે પ્રમાણે વર્તી શકે છે.

જૈન ધર્મમાં 'મનઃપર્યવ' નામથી આ જ્ઞાનને સ્વીકાર થયેલો છે. તેમાં તેના (૧) ઋજુમતિ અને (૨) વિપુલમતિ એવા બે પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે. મનોગત ભાવોને સામાન્યપણે જાણવા તે ઋજુમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન અને વિશેષ રીતે જાણવા તે વિપુલમતિ મનઃપર્યવજ્ઞાન છે. દાખલા તરીકે 'આ મનુષ્યે ઘોડો-ચિંતવ્યો છે' એમ જાણવું તે ઋજુમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન છે અને તેણે ખૂબ શણગારેલો લાલ રંગનો ઘોડો ચિંતવ્યો છે, એમ જાણવું તે વિપુલમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન છે. મનના ચિંતવેલા વિચારો કહી આપનારા સાધકો આજે પણ ભારતવર્ષમાં વિદ્યમાન છે. આ રિદ્ધિ તેમને યોગાભ્યાસથી નહિ, પણ મંત્રોપાસનાથી મળેલી છે, એની અમે ખાતરી કરેલી છે.

કેટલાંક વર્ષો પહેલાં અમે અમારા એક મિત્ર સાથે દક્ષિણભૈરવના એક સાધકને મળ્યા. તેણે અમારા મિ મનમાં ચિંતવેલી વસ્તુ કહી આપી, એટલું જ નહિ પણ તે હાલ કઈ બેંકના કયા ખાનામાં રહેલી છે, તે પણ કહી

ઘણી સૂક્ષ્મ છે, એટલે બુદ્ધિગ્રાહ્ય થાય એવી નથી; પરંતુ વિશેષ વિચાર કરીએ તો સમજી શકાય એવી છે.

ઘડો આપણા નેત્રનો વિષય બની શકે છે; કારણ કે તેને એક પ્રકારની આકૃતિ છે, પણ સંયમના બળે એ ઘડાના પરમાણુ રહેવા દઈ તેની આકૃતિને અલગ કરી દેવામાં આવે તો એ ઘડો આપણા નેત્રનો વિષય થઈ શકે નહિ, કારણ કે આકૃતિના અભાવે આપણાં નેત્રો તેને જોઈ શકે નહિ. જ્યાં આકૃતિ હોય ત્યાં કોઈને કોઈ પ્રકારનો રંગ હોય છે અને રંગ એ નેત્રનો વિષય છે, એ ભૂલવાનું નથી. આ એક અતિ રહસ્યમય બાબત છે, પણ આપણા યોગીઓએ તે શોધી કાઢી છે અને એ રીતે આપણા જ્ઞાનમાં વધારો કર્યો છે.

આજ રીતે યોગી શબ્દ, સ્પર્શ, રસ અને ગંધમાં સંયમ કરે તો ગ્રાહ્ય શક્તિનો પ્રતિબંધ થતાં એ શબ્દ, સ્પર્શ, રસ અને ગંધને ગુપ્ત રાખી શકાય છે, એટલે કે તે યોગી બોલતો હોય, સ્પર્શ કરતો હોય, રસાસ્વાદ કરતો હોય કે શુભાશુભગંધયુક્ત હોય, તે અન્ય લોકો જાણી શકતા નથી.

યોગવિશારદો કહે છે કે એકવાર સંયમ સિદ્ધ કરવાની શક્તિ સિદ્ધ થઈ જાય, એટલે યોગી હાથીના શરીર પર સંયમ કરીને તેના જેટલું બળ પણ મેળવી શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિ માત્રની અંદર અનેક પ્રકારનું

કાન અને આકાશ વચ્ચે જે સંબંધ છે, તેના પ સંયમ કરવાથી દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આકાશ મારફત શબ્દ (Sound)ના આંદોલનો કાન સુધી પહોંચ છે અને તેથી જ શ્રવણક્રિયા શક્ય બને છે. દિવ્ય શ્રવણ શક્તિ પ્રાપ્ત થતાં ગમે તેટલા ધીમા અવાજે બોલાતુ હોય કે ગમે તેટલે દૂર બોલાતું હોય તો પણ યોગી સાંભળી શકે છે.

તે જ રીતે શરીર અને આકાશના સંબંધ પર સંયમ કરવાથી તેનું શરીર ઘણું હલકું બની જાય છે અને તે આકાશમાં ગમન કરી શકે છે.

પંચ મહાભૂતોનાં સ્થૂલ સ્વરૂપ, સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ, અન્વય અને અર્થત્વમાં સંયમ કરવાથી ભૂતજય કરી શકાય છે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મનો અર્થ સ્પષ્ટ છે. પંચમહાભૂતોમ કારણરૂપે ત્રણ ગુણો રહેલા છે, તેને અન્વય કહે છે અને તે પાંચ ભૂતોનું ભોગ અને અપવર્ગરૂપી પ્રયોજનવાળ થવું તેને અર્થત્વ કહે છે.

ભૂતજય થતાં ત્રણ પ્રકારનાં ફળો મળે છે. એક તે અષ્ટ મહાસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ, બીજું તમામ અંગોમાં કાંતિ, બલ અને સુદૃઢતા અને ત્રીજું તે ભૂતોના ધર્મોથી પર થવાની શક્તિ. એટલે કે પૃથ્વીની કઠિનતા, પાણીની ભીનાશ, અગ્નિની ગરમી, વાયુની કંપાવવાની શક્તિ કે આકાશના અનાવરણના રૂપ ધર્મ તેને કોઈ પ્રકારનો કલેશ ઉપજાવી શકતા નથી.

અને અનુભવ માગે છે. તે અંગે અમને જે સમજાયું, તે પાઠકોની જાણ માટે સરલ ભાષામાં અહીં રજૂ કર્યું છે.

જેને આત્મદર્શનની એક માત્ર અભિલાષા છે, તેને માટે તો આ સિદ્ધિઓ અંતરાયરૂપ છે, એટલે તેમાં બંધાઈ ન જતાં તેઓ આગળ ને આગળ વધે છે અને કૈવલ્યાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થ થાય છે.

આમ છતાં સિદ્ધિઓના સદુપયોગથી સમાજ, રાષ્ટ્ર તથા માનવહિતનાં કેટલાંક કાર્યો થાય છે, તેથી જગતનું તેના તરફ આકર્ષણ રહેલું છે અને તે સિદ્ધ પુરુષોને નમતું આવ્યું છે.

જેઓ સિદ્ધિનો દુરુપયોગ કરે છે, તેમનું આખરે પતન થાય છે, તે સંબંધી સિદ્ધ ધુંધળીનાથની વાત જાણવા જેવી છે.

સિદ્ધ ધૂંધળીનાથ

સૌરાષ્ટ્રના ઢંક નગરમાં ધૂંધો નામનો એક કોળી હતો. તે ગિરનારની આસપાસ વાંસની વિપુલતા જોઈ ગિરનાર ગયો અને વાંસ કાપીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવવા લાગ્યો. એમ કરતાં તે નાથસંપ્રદાયના સાધુઓના સહવાસમાં આવ્યો અને તેમની સેવા કરવા લાગ્યો. આ રીતે દશ વર્ષ એકધારી સેવા કરતાં મહંત રીઝયા અને તેને નાથસંપ્રદાયની દીક્ષા આપવાનો નિર્ણય કર્યો. નાથસંપ્રદાયના અન્ય સાધુઓને આ ધૂંધો પાત્ર ન લાગ્યો,

મારા મોટા પુત્રને મને સોંપી દે. નહિતર નહિ સારું પરિણામ આવશે.' મોટો પુત્ર તો રાજાનો વારસ ગણાય, તેને આપતાં રાજાનું દિલ ચાલ્યું નહિ. તેણે રક્ષકોને હુકમ કર્યો કે 'આ બાવાને પકડી આપણા રાજ્યની હદ બહાર મૂકી આવો.'

રાજહુકમ થતાં દશ-બાર રક્ષકો ધૂંધળીનાથને પકડી લેવા આગળ વધ્યા, પણ ધૂંધળીનાથે કહ્યું : 'ખબરદાર!' અને તે બધા ત્યાં જ થંભી ગયા. કોઈ આગળ વધી શક્યું નહિ. રાજા સમજી ગયો કે આ સિદ્ધ પુરુષને સતાવવામાં સાર નીકળશે નહિ, એટલે તેણે ક્ષમા માગી અને પોતાનો મોટો પુત્ર એમને સમર્પણ કર્યો.

ધૂંધળીનાથ આ કુમારને લઈને સૌરાષ્ટ્રમાં પાછા ફર્યા અને ઢંક નગરમાં તેને દીક્ષા આપી. હજી તેની ઉમ્મર ઘણી નાની હતી, એટલે તેનું બાલનાથ એવું નામ પાડ્યું. તેને નાથ સંપ્રદાયની કેટલીક રીતિ–નીતિ સમજાવી અને અહીં જ રહેવાનું કહી તેઓ ફરવા નીકળી પડ્યા. 'સાધુજન રમતા ભલા' એ ન્યાયે તેઓ એક પછી એક દેશમાં વિચરવા લાગ્યા. છ વર્ષે તેઓ સૌરાષ્ટ્રમાં પાછા ફર્યા અને ઢંક નગરે પહોંચ્યાં. ત્યાં બાલનાથની હાલત જોઈ તેમને ખૂબ લાગી આવ્યું. તેમણે પૂછ્યું : 'બેટા બાલનાથ! તારી આવી હાલત કેમ થઈ?' બાલનાથે કહ્યું : 'ગામલોકોને નાથ બાવાઓ

બોલાવીને કહ્યું : ' થોડા આનંદ માટે આખા નગરને ભસ્મીભૂત કરતાં તને જરા પણ દયા ન આવી! ખરેખર! તેં સિદ્ધિનો દુરુપયોગ કર્યો છે. હવે આ વેષ તને શોભતો નથી. અને તેમણે સિદ્ધ ખૂંધણીનાથનો વેશ ઉતારી લીધો. પશ્ચાત્ તેમની બધી સિદ્ધિઓ નાશ પામી અને તેઓ એક સામાન્ય માનવી બની ગયા.

તાત્પર્ય કે સિદ્ધિઓને મેળવવી અઘરી છે, પણ તેમને પચાવવાનું કામ તેના કરતાં પણ વધારે અઘરું છે. તેથી જ સદ્ગુરુઓ પાત્રની પૂરી પરીક્ષા કર્યા પછી તેને સિદ્ધિનો માર્ગ બતાવે છે.

ત્યાં સુધી તેની દૃષ્ટિ આ વસ્તુઓ ઉપર જ રહે છે અને તેને મેળવવા માટે તે પ્રયત્નશીલ રહે છે. આ વસ્તુઓ મળ્યા પછી તેના રક્ષણ માટે તે એક યા બીજા પ્રકારનો પ્રયત્ન કરતો હોય છે. આ વખતે તેનું લક્ષ્ય આત્મ તરફ હોતું નથી, બહારની વસ્તુઓ તરફ જ હોય છે, એટલે તેની આ અવસ્થાને બહિરાત્મદશા સમજવાની છે. આ અવસ્થામાં–આ હાલતમાં મનુષ્ય ગમે તેટલો કાલ પસાર કરે તો પણ તેનો ઉદ્ધાર થતો નથી. તેનો અંત સમય વ્યથા–વેદના ભર્યો હોય છે અને આગળ ચોરાશીના ચક્કરમાં પીલાવું પડે છે, તેથી આ અવસ્થા નિકૃષ્ટ મનાઈ છે.

સત્સંગ આદિ સાધનોથી વિચાર અને વિવેકનો ઉદય થતાં મનુષ્યને જ્યારે એમ લાગે છે કે ભૌતિક પદાર્થોથી સાચું સુખ મળી શકે જ નહિ. એ માટે આજ સુધીમાં મેં જે પ્રયત્નો કર્યા, તે વ્યર્થ છે. સુખનો સ્રોત તો આત્મામાંથી જ વહે છે, માટે મારે આત્મા ભણી જ દૃષ્ટિ રાખવી જોઈએ અને તે આત્મા ભણી દૃષ્ટિ રાખી પોતાની પ્રવૃત્તિઓ કરવા લાગે છે, ત્યારે સંસાર અને વ્યવહાર પ્રત્યે સ્વાભાવિક રીતે જ વિરક્તિ–વૈરાગ્ય પ્રકટે છે. આત્મદર્શનની તાલાવેલીને લીધે તેની આ અવસ્થાને અંતરાત્મદશા સમજવાની છે. જેમને આવી દશા પ્રાપ્ત થાય, તેને યોગ પ્રત્યે અભિરુચિ પ્રકટે છે, યોગની સાધના કરવા માટે ઉત્સાહ જાગે છે

ત્મદશાને પ્રાપ્ત કરી શકાશે અને જીવનને ધન્ય બનાવી શકાશે. માત્ર તર્કો કરવાથી કે વિવાદોનો આશ્રય લેવાથી આત્મતત્ત્વ પામી શકાતું નથી. એ તો શ્રદ્ધાપૂર્વક યમ-નિયમાદિ સાધનોનો આશ્રય લેવાથી જ પામી શકાય છે. આત્મદર્શનનો આ જ સાચો રસ્તો છે અને મહાપુરુષો તેને જ અનુસરેલા છે.

અધ્યાત્મ, ભાવના, ધ્યાન, સમતા અને વૃત્તિસંક્ષય એ રીતે પણ પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિનો માર્ગ કેટલાક મહાપુરુષોએ સૂચવેલો છે. આત્માની અમરતામાં અટલ વિશ્વાસ એ અધ્યાત્મ છે. સાંસારિક સુખોની અસારતા, દેહની નશ્વરતા, આત્માની અમરતા વગેરેનું એકધારું ચિંતન એ ભાવના છે. મનને જ્યાં ત્યાં રખડતું અટકાવીને ધ્યેય પર સ્થિર કરવું—એકાગ્ર કરવું એ ધ્યાન છે. રાગ અને દ્વેષથી પર થઈને સર્વ જીવો પ્રત્યે સમાનભાવ કેળવવો એ સમતા છે અને આપણા અંતરમાં ઊંડાં મૂલ નાખીને પડેલી તમામ પ્રકારની વાસનાઓનો ક્ષય કરવો એ વૃત્તિસંક્ષય છે. ધ્યાનનો સતત અભ્યાસ કરવાથી સમતા કેળવાય છે અને છેવટે વૃત્તિઓનો સંક્ષય કરી કૈવલ્યની—મુક્તિની અવસ્થા મેળવી શકાય છે.

આ સમગ્ર વિવેચનના સાર રૂપે સુજ્ઞ પાઠકો યોગાભ્યાસમાં—ધ્યાનાભ્યાસમાં આગળ વધે અને અભીષ્ટની સિદ્ધિ કરે, એ જ મંગલ કામના.

इत्योम् ।

યોગવિદ્યા ઘણી પુરાણી–પ્રાચીન છે, તેથી તે જર્જરિત થઈ ગઈ નથી. તે એક એવી સત્વશાળી પ્રક્રિયા છે કે જેને કાલચક્રની કુટિલતા કંઈ અસર કરી શકતી નથી. તે ભૂતકાળમાં જેટલી ઉપયોગી હતી, તેટલી આજે પણ ઉપયોગી છે અને ભવિષ્યકાળમાં પણ તેટલી જ ઉપયોગી રહેશે.

સૂર્ય-ચંદ્ર ઘણા પુરાણ–પ્રાચીન છે, તેથી તેમનો પ્રકાશ લેવાનો આપણે શું ઇનકાર કરીએ છીએ ? અને કદાચ ઇનકાર કરીએ તો તેનું પરિણામ શું આવે ? એ વિચારી જુઓ. તાત્પર્ય કે એક વસ્તુ પુરાણી–પ્રાચીન હોય તેટલા માટે જ તે ત્યાજ્ય બનતી નથી. તે જો ઉપયોગી હોય તો તેનો આદર કરવો જોઈએ અને તેને અપનાવવી જોઈએ. યોગવિદ્યા માટે આમ જ સમજવાનું છે.

પ્રશ્ન– આજે જીવનનો સંઘર્ષ વધતાં રોટી, કપડાં અને મકાનનો પ્રશ્ન મુંઝવણભર્યો બન્યો છે, તેમાં યોગસાધના શું મદદ કરી શકે એમ છે ?

ઉત્તર– યોગસાધનાથી નીરોગી શરીર, સ્વસ્થ મન અને અડગ આત્મશ્રદ્ધાની પ્રાપ્તિ થાય છે; એટલે તેનાથી મનુષ્ય રોટી, કપડાં, મકાન તથા બીજી પણ જે આવશ્યક વસ્તુઓની જરૂર હોય તે સહેલાઈથી મેળવી શકે છે. અનુભવી મહાપુરુષોએ યોગને કલ્પવૃક્ષ અને ચિંતામણિ રત્નની ઉપમા આપી છે, તેનો અર્થ એ છે કે યોગસાધના વડે મનુષ્યના સર્વ મનોરથો પૂરા થાય છે; તેમાં કોઈ

પ્રશ્ન–આ રીતે યોગસાધના કરવાથી શો લાભ થાય?

ઉત્તર–આ રીતે યોગસાધના કરવાથી જીવનમાં નિયમન આવે, જીવનનું સંસ્કરણ થાય અને બાહ્ય-અભ્યંતર શુદ્ધિનો લાભ મળે.

પ્રશ્ન–નિયમન એટલે?

ઉત્તર–જીવનની બધી ક્રિયાઓ–ખાવું, પીવું, સૂવું, ઉઠવું, કામ-ધંધે જવું વગેરે નિયમપૂર્વક થાય તેને નિયમન કહેવાય.

પ્રશ્ન–સંસ્કરણ એટલે?

ઉત્તર–સંસ્કરણ એટલે સારા સંસ્કારની પ્રાપ્તિ. આપણી ખોટી ટેવો–ખોટી આદતો દૂર થાય અને તેની જગાએ સારી ટેવો–સારી આદતો પડે તે જીવનનું સંસ્કરણ કહેવાય.

પ્રશ્ન–બાહ્ય–અભ્યંતર શુદ્ધિ એટલે?

ઉત્તર–બાહ્ય શુદ્ધિ એટલે બહારની શુદ્ધિ–શરીરની શુદ્ધિ અને અભ્યંતર શુદ્ધિ એટલે અંતરની શુદ્ધિ મનની શુદ્ધિ.

પ્રશ્ન–શરીર તો અશુચિનો ભંડાર છે, તેમાં શુદ્ધિ કેવી?

ઉત્તર–શરીર અશુચિનો ભંડાર છે, પણ યોગસાધનાથી તેમાં શુચિ–શુદ્ધિ પ્રગટાવી શકાય છે. શરીર રોગરહિત

પ્રશ્ન-આ પદ્ધતિ શી રીતે જાણી શકાય?

ઉત્તર-આ પદ્ધતિ જાણવાનું મુખ્ય સાધન ગુરુ છે, શાસ્ત્રસ્વાધ્યાય અને સત્સંગ તેમાં મદદ કરી શકે છે.

પ્રશ્ન-યોગસાધના કોણ કરી શકે?

ઉત્તર-યોગસાધના કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે.

પ્રશ્ન-શું સ્ત્રીઓ પણ યોગસાધના કરી શકે ખરી?

ઉત્તર-હા સ્ત્રીઓ પણ યોગસાધના કરી શકે છે. આજ સુધીમાં અનેક સ્ત્રીઓએ યોગસાધના કરી છે અને આજે પણ માતા આનંદમયી, મા યોગશક્તિ આદિ અનેક સ્ત્રીઓ યોગસાધના કરી આગળ વધી રહેલ છે. યોગ વડે આત્મદર્શન કરવાનો-આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો જેટલો અધિકાર પુરુષોને છે, તેટલો જ અધિકાર સ્ત્રીઓને પણ છે.

પ્રશ્ન-શું બાળકો યોગસાધના કરી શકે ખરા?

ઉત્તર-આઠ વર્ષની ઉપરનાં બાળકોને આસન, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનની તાલીમ આપી શકાય છે અને તેનાં પરિણામો સારાં આવે છે, એટલે બાળકો પણ તેમની યોગ્યતા અનુસાર યોગસાધના કરી શકે છે.

પ્રશ્ન-શું યોગની તાલીમથી ગુનાખોર માનસને સુધારી શકાય ખરું?

ઉત્તર-હા. થોડા વખત પહેલાં અમદાવાદ-સાબરમતી

[૨]

પ્રશ્ન–યોગનો અર્થ શો ?

ઉત્તર–યોગનો સામાન્ય અર્થ 'જોડાણ' છે, વિશેષ અર્થ 'આત્માનું પરમાત્મા સાથે જોડાણ' છે અને તાત્પર્યાર્થ 'આત્માને પરમાત્મપદે પ્રતિષ્ઠિત કરનારી એક પ્રકારની પ્રશસ્ત પ્રક્રિયા છે.'

પ્રશ્ન–આત્માને પરમાત્મપદે પ્રતિષ્ઠિત કરનારી ક્રિયા–પ્રક્રિયાઓ અનેક પ્રકારની છે, તેમાં યોગક્રિયાની વિશેષતા શી ?

ઉત્તર–આત્માને પરમાત્મપદે પ્રતિષ્ઠિત કરનારી બધી ક્રિયાઓમાં યોગક્રિયા શ્રેષ્ઠ છે અને એ જ એની વિશેષતા છે.

પ્રશ્ન–તેનું કોઈ પ્રમાણ ?

ઉત્તર–યાજ્ઞવલ્કયસંહિતા, ભગવદ્‌ગીતા આદિ અનેક ગ્રંથોમાં આ પ્રકારે જણાવેલું છે અને અનેક મહાપુરુષોનો અનુભવ આ જ હકીકતનું સમર્થન કરે છે.

પ્રશ્ન–પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિ માટે ભક્તિને શ્રેષ્ઠ સાધન માનવામાં આવ્યું છે, તેનું કેમ ?

ઉત્તર–ભક્તિનું સાધન વધારે સરલ છે અને ઘણા માણસો તેનું અવલંબન લઈ શકે એમ છે, એ દૃષ્ટિએ તેને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યું છે, પણ ભક્તિમાં યોગનો

કરી શકે ખરો ? આજ સુધીમાં આ જગત પર જે મહાન કાર્યો થયાં છે, તે બધાં સંકલ્પને લીધે જ થયાં છે. તેથી જ યોગક્રિયાની સફલતા માટે શ્રદ્ધા સાથે સંકલ્પનો ઉપદેશ છે.

પ્રશ્ન–શું યોગક્રિયા કઠિન અને લાંબી નથી ?

ઉત્તર–જેઓ દૂર ઊભા રહીને યોગક્રિયા જુએ છે, તેમને એ કઠિન લાગે છે, પણ અભ્યાસીને માટે એ કઠિન નથી. છતાં માની લઈએ કે એ કઠિન છે, તો તેથી ડરવાનું કંઈ કારણ નથી. શું મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કઠિન કાર્યોને પાર પાડી શકતો નથી ? ખરી વાત એ છે કે પ્રથમ દૃષ્ટિએ કેટલાંક કાર્યો કઠિન લાગે છે, પણ જ્યાં તેનો પ્રારંભ કરીએ અને તેમાં રચ્યા રહીએ, એટલે તે સરલ બની જાય છે. યોગક્રિયાનું પણ આમ જ સમજવું.

એક વસ્તુ લાંબી હોય તેથી શું અને એક વસ્તુ ટૂંકી હોય તેથી શું ? એ કંઈ ગુણવત્તા માપવાનું ધોરણ નથી. કોઈ વાર લાંબી વસ્તુ ઉપયોગી થઈ પડે છે અને કોઈ વાર ટૂંકી વસ્તુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. જ્યાં જે વસ્તુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, ત્યાં તે સારી ગણાય છે. દાખલા તરીકે અનાજ ખાંડવું હોય તો લાંબું એવું સાંબેલું ઉપયોગી થઈ પડે છે અને દાંત ખોતરવા હોય તો ટૂંકી એવી સળી ઉપયોગી થઈ પડે છે, એટલે અનાજ ખાંડવા માટે સાંબેલું સારું ગણાય છે અને દાંત ખોતરવા માટે સળી સારી ગણાય છે.

સમભાવે રહેવું એ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાનની ઉત્કૃષ્ટ ક્રિયા છે.

પ્રશ્ન–શું આ ક્રિયાયોગથી ધ્યાનસિદ્ધિ થાય ખરી?

ઉત્તર–હા. તેથી જ યોગદર્શનકારે તેને યોગમાર્ગમાં સ્થાન આપ્યું છે.

પ્રશ્ન–આ વસ્તુ વધારે સ્પષ્ટ કરશો?

ઉત્તર–જે મનુષ્ય સંસારના સર્વ ભોગોપભોગોથી વિરામ પામે છે, તેને હિંસા કરવાનું, જૂઠું બોલવાનું, ચોરી કરવાનું, વિષયસેવન કરવાનું કે માલમિલકત એકઠી કરવાનું મન જ થતું નથી. વળી શૌચ અને સંતોષના કારણે તેની મનોવૃત્તિઓ જ્યાં ત્યાં ભટકતી નથી. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો આ પરિસ્થિતિમાં તેના મનનું પરિભ્રમણ બહુ ઓછું થઈ જાય છે, અને ૐકાર કે સોહંનો જપ ચાલુ રહેતાં એની મનોવૃત્તિઓમાં શુદ્ધિ અને સ્થિરતાનું પ્રમાણ વધવા પામે છે. વળી ઇશ્વરપ્રણિધાનના કારણે સંસારની કોઈ પણ ઘટના તેના મનમાં રાગ–દ્વેષના તરંગો ઉત્પન્ન કરી શકતી નથી, એટલે તેનું મન ધ્યેયમાં એકાકાર બની શકે છે અને એ રીતે તેને ધ્યાનસિદ્ધિ થાય છે.

[૪]

પ્રશ્ન–શું આત્માનાં દર્શન થઈ શકે છે?

ઉત્તર–હા. જ્ઞાન વડે તેનાં દર્શન થઈ શકે છે.

ધારણ કર્યા જ કરે છે. એ સ્થિતિનો જ્યારે અંત આવે ત્યારે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થયો કહેવાય.

પ્રશ્ન-શું ચિત્તવૃત્તિ નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકી જાય, એ શકય છે ખરું ?

ઉત્તર-હા, શકય છે. તેથી જ તે માટે પ્રયત્ન કરવાનો રહે છે.

પ્રશ્ન-ચિત્તવૃત્તિ અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે, તેને નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપો ધારણ કરતી શી રીતે અટકાવી શકાય?

ઉત્તર-ચિત્તવૃત્તિ અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે એ વાત સાચી પણ મનુષ્ય ધારે તો સૂક્ષ્મ કે અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થ ઉપર પણ પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકે છે. તાત્પર્ય કે તે એને નાના સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકાવવા ઈચ્છે તો અટકાવી શકે છે. તે માટે અનુભવી પુરુષોએ કેટલાક ઉપાયો બતાવેલા છે.

પ્રશ્ન-તેમાંનો મુખ્ય ઉપાય શો છે ?

ઉત્તર-યોગ. તેનો આશ્રય લેવાથી મનુષ્ય ચિત્તવૃત્તિઓને નાના પ્રકારનું સ્વરૂપ ધારણ કરતી અટકાવી શકે છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો રસાયણશાસ્ત્ર જેમ આઠ પ્રકારની ક્રિયાથી પારદનું-પારાનું મારણ કરી શકે છે, તેમ યોગવિદ્યા આઠ પ્રકારનાં સાધનોથી મનનું મારણ કરી શકે છે.

પ્રશ્ન—યોગનાં આઠ અંગોનાં નામ શું ?

ઉત્તર—(૧) યમ, (૨) નિયમ, (૩) આસન, (૪) પ્રાણાયામ, (૫) પ્રત્યાહાર, (૬) ધારણા, (૭) ધ્યાન અને (૮) સમાધિ.

પ્રશ્ન—[illegible] ?

ઉત્તર—[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

અંગો છે ? જો અનિવાર્ય હોય તો કેટલાક યોગપ્રચારકો તેમને કેમ મહત્ત્વ આપતા નથી ?

ઉત્તર—યમ-નિયમ એ યોગસાધનાનાં અનિવાર્ય અંગો છે, તેથી જ તેમની ગણના પહેલા અને બીજા સાધન તરીકે કરવામાં આવી છે. જે યોગપ્રચારકો યમ-નિયમોને બાજુએ રાખીને યોગસાધના કરવાનો ઉપદેશ આપે છે, તે છાર પર લીંપણું કરવાનો પ્રયોગ અજમાવી રહેલા છે. તાત્પર્ય કે તેમાં સફલતા મળવાનો સંભવ બહુ ઓછો છે. યમ-નિયમોથી યોગસાધના માટેની દઢ ભૂમિકા તૈયાર થાય છે અને તેના લીધે યોગસાધનામાં સારી રીતે આગળ વધી શકાય છે. એક મનુષ્ય જેને હિંસાનો પ્રતિબંધ નથી, અસત્યનો પ્રતિબંધ નથી, ચોરીનો પ્રતિબંધ નથી, વિષય-સેવનનો પ્રતિબંધ નથી, પરિગ્રહનો પ્રતિબંધ નથી, વળી જે શૌચ કે સંતોષમાં માનતો નથી, તેમજ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાનમાં શ્રદ્ધા ધરાવતો નથી, તે શું એક આસને સ્થિર બેસી યોગાભ્યાસ કરી શકે ખરો ? અને કદાચ બેસે તો પણ એની મનોવૃત્તિઓ સ્થિર થાય ખરી ? એક કસાઈ રોજ પાંચસો પાડા મારતો હતો, તેને તેમ કરતો અટકાવવા માટે પકડીને ઊંધા માથે કૂવામાં લટકાવવામાં આવ્યો, તો ત્યાં તેણે હાથ વડે પાણીમાં લીંટા કરી એક પાડો માર્યો, બે પાડા માર્યા, એમ પાંચસો પાડા મારવાની ક્રિયા પૂરી કરી. તાત્પર્ય કે જેણે સમજણપૂર્વક હિંસાદિ પાપો છોડયાં નથી, તેનું મન ફરી ફરીને

ત્યાં જ બનાવ્યું અને [illegible] બનાવેલા, એટલે જરૂરનું એ છે કે પ્રથમ [illegible] મજબૂત કરવાથી અને પછી જ [illegible] અભ્યાસ કરવાનો, તેમાં [illegible]

પ્રશ્ન-કર્મોમાં પણ નિયમન [illegible] તેવું જ આત્માદિ ભાવોના [illegible] છે, તેનું કેમ?

ઉત્તર-કર્મોમાં પણ નિયમન [illegible] એટલે તેનું [illegible]

[illegible]

ઉત્તર–પ્રાણાયામનો પ્રભાવ મન પર ઘણો પડે છે. અનુભવી પુરુષોએ નક્કી કર્યું છે કે જો પ્રાણ ચંચળ હોય તો મન પણ ચંચળ રહે છે અને પ્રાણ સ્થિર થાય તો મન પણ સ્થિર થાય છે, એટલે ચિત્તવૃત્તિઓની ચંચળતા મટાડવા માટે પ્રાણાયામ અતિ અગત્યનું સાધન છે.

પ્રશ્ન–પ્રત્યાહારની અસર મન પર કેવી થાય છે?

ઉત્તર–ઘણી ભારે. મનની પ્રવૃત્તિઓ પર કાપ મૂકવા માટે એ સબળ સાધન છે. સામાન્ય રીતે મન ઇન્દ્રિય સાથે જોડાયેલું રહે છે અને ઇન્દ્રિય કોઈ પણ વિષય ગ્રહણ કરે કે તેનો સંદેશો આત્માને પહોંચાડે છે તથા તેના ઇષ્ટ–અનિષ્ટપણા અનુસાર લાગણીના રંગે રંગાય છે, પણ પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયો સાથેનો તેનો સંબંધ છૂટી જાય છે, એટલે તેની પ્રવૃત્તિ પર મોટો કાપ પડે છે અને તેટલા અંશે તે લાગણીથી રંગાતું અટકે છે.

પ્રશ્ન–ધારણા વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે?

ઉત્તર–ધારણા વખતે મન ધ્યેય પ્રત્યે એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, એટલે અન્ય વિષયોમાં તેનું પરિભ્રમણ થતું નથી. એકાગ્રતા માટેના આ પ્રયત્નમાં કદી કદી ભંગ પડે છે, આમ છતાં તેનો પ્રયત્ન ચાલુ રહે છે.

પ્રશ્ન–ધ્યાન વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે?

ઉત્તર–ધ્યેય પ્રત્યે એકાગ્ર.

પ્રશ્ન-પ્રમાદિ વખતે મનની સ્થિતિ [illegible]

ઉત્તર-સર્વ [illegible]

[૫]

પ્રશ્ન-મૌનાવસ્થામાં [illegible]

ઉત્તર-હા, [illegible]

[illegible]

ગણાય. જ્યાં અશાંતિ હોય, ઘોંઘાટ હોય, કોલાહલ હોય કે કોઈ પ્રકારનો અવાજ વારંવાર આવ્યા કરતો હોય ત્યાં ચિત્તવૃત્તિઓ એકાગ્ર થઈ શકતી નથી. ખાસ કરીને પ્રારંભના અભ્યાસીઓ માટે તો આવું સ્થાન ઘણું જ પ્રતિકૂલ ગણાય.

પ્રશ્ન–એક સ્થાન શાંત હોય, પણ પવિત્ર ન હોય તો?

ઉત્તર–તો તેને પવિત્ર બનાવી લેવું જોઈએ. જો તેને પવિત્ર બનાવવાની શકયતા ન હોય તો તેને છોડી દેવું જોઈએ.

પ્રશ્ન–સ્થાનને પવિત્ર બનાવવા માટે શું કરવું?

ઉત્તર–સહુથી પ્રથમ તો તેને વાળી–ઝુડીને સાફ કરવું અને ધોઈ શકાય એવું હોય તો સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાખવું. ત્યારબાદ ત્યાં ધૂપ–દીપ પ્રકટાવવા અને શકય હોય તો પુષ્પરચના કરવી. જે સ્થાનમાં લીંપણ હોય ત્યાં ગાયનું તાજું છાણ લાવીને તેને લીંપી નાખવું અને સૂકાયા બાદ ઉપયોગમાં લેવું. જો ખુલ્લી જગા હોય તો આજુબાજુ વૃક્ષો વાવવાં અને ફૂલછોડ ઉગાડવાં. આથી સ્થાન પવિત્ર બને છે.

પ્રશ્ન–ગૃહસ્થનું ઘર અપવિત્ર ગણાય કે પવિત્ર?

ઉત્તર–જે ઘરમાં નિરંતર પાપકર્મ થતું હોય તે અપવિત્ર ગણાય અને જે ઘરમાં ધાર્મિક વાતાવરણ હોય તે પવિત્ર ગણાય.

ઉત્તર– હા. અમુક સમય યોગાભ્યાસ માટે અનુકૂળ હોય છે અને અમુક સમય યોગાભ્યાસ માટે પ્રતિકૂળ હોય છે.

પ્રશ્ન–યોગાભ્યાસ માટે અનુકૂળ સમય કયો ?

ઉત્તર–પરોઢિયાના ચારથી સવારના નવ સુધીનો સમય યોગાભ્યાસ માટે અનુકૂળ છે. તે વખતે વાતાવરણ શાંત હોય છે, તાપમાન ઠંડું હોય છે અને નિદ્રા પછીની તાજગી પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે.

પ્રશ્ન– પરોઢિયાના ચારનો સમય બહુ વહેલો નથી ?

ઉત્તર– એ તો ટેવનો સવાલ છે. જેઓ ચાર વાગ્યે ઉઠવાને ટેવાયેલા છે, તેઓ બરાબર ચાર વાગ્યે ઉઠે છે અને પોતાના નિત્યકર્મમાં લાગે છે. જેઓ મોડા ઉઠવાને ટેવાયેલા છે, તેમને એ સમય વહેલો લાગે ખરો.

પ્રશ્ન– યોગાભ્યાસીએ કેટલા વાગ્યે ઉઠવું જોઈએ ?

ઉત્તર– યોગાભ્યાસીએ બને તેટલા વહેલા ઉઠવું જોઈએ. પાંચ વાગ્યે તો તેણે ઉઠી જવું જ જોઈએ.

પ્રશ્ન– એ સમય પણ વહેલો લાગતો હોય તો ?

ઉત્તર– તો પોતાની ટેવ સુધારવી જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે સંકલ્પ કરીને સૂઈ જવાથી એ ટેવ સુધરી શકે છે. જેમ કે–સવારે હું પાંચ વાગે અવશ્ય ઉઠી જઈશ.

પડો, એટલે [illegible] [illegible] [illegible] થશે અને તમારું કામ થઈ જશે.

પ્રશ્ન– વહેલા સૂવાનું બની શકે એમ ન હોય તો?

ઉત્તર– જે કારણોથી વહેલા સૂવાનું ન બની શકતું હોય તે કારણો દૂર કરવા જોઈએ. જો મનુષ્યે યોગાભ્યાસ કરવો હોય અને તે માટે પરોઢિયાના પાંચ વાગ્યે ઉઠવાની ટેવ પાડવી હોય તો તેણે આ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરી લેવી જ જોઈએ.

પ્રશ્ન– યુવાન કે પ્રૌઢને કેટલા કલાકની ઊંઘ આવશ્યક છે?

ઉત્તર– છ કલાકની. જો છ કલાક બરાબર ઊંઘ આવે તો તેની તંદુરસ્તી બરાબર જળવાઈ રહે છે. આ દૃષ્ટિએ મનુષ્ય દશથી અગિયાર વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જાય અને ચારથી પાંચ વાગ્યે ઉઠે તે બરાબર છે.

પ્રશ્ન– પથારીમાં તો સમયસર પડીએ પણ ઊંઘ ન આવે તો?

ઉત્તર– સૂતી વખતે નીચેની ક્રિયા કરો, એટલે તમે આ પરિસ્થિતિમાંથી બચી શકશો.

સૂવાનો જે સમય નિયત કર્યો હોય ત્યારે પથારીમાં બેસી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી કે 'હે પ્રભુ! મેં જગતની સર્વ જંજાળ છોડી દીધી છે. હવે તમારા શરણે છું. તમે તમારી

ઉત્તર- દિવસના ચોથા પહોરે અને રાત્રિના બીજા પહોરે પણ યોગાભ્યાસ કરી શકાય. દિવસનો ચોથો પહોર એટલે બપોરના ત્રણ થી છ અને રાત્રિનો બીજો પહોર એટલે રાત્રિના નવથી બાર.

પ્રશ્ન– યોગાભ્યાસ માટે કયો સમય પ્રતિકૂળ ગણાય?

ઉત્તર- ભોજન પહેલાંનો અર્ધો કલાક અને ભોજન પછીનો દોઢ કલાક યોગાભ્યાસ માટે પ્રતિકૂળ છે. ભોજન પહેલાં ક્ષુધાથી મન વ્યગ્ર બનેલું હોય અને ભોજન પછી શરીરમાં ગુરુતા હોય એટલે આ બંને સમય યોગાભ્યાસ માટે પ્રતિકૂળ મનાયા છે. વળી રોજનો ઊંઘવાનો સમય થયો હોય ત્યારે પણ યોગાભ્યાસ કરવો યોગ્ય નથી, કારણ કે આંખો નિદ્રાથી ઘેરાવા લાગે છે અને અભ્યાસ બરાબર થઈ શકતો નથી. તે જ રીતે અતિ શ્રમિત થયા હોઈએ તે વખતે પણ યોગાભ્યાસ કરવાનો નિષેધ છે, કારણ કે એ વખતે ચિત્ત એકાગ્ર થવાને બદલે નિદ્રા આવી જવાનો સંભવ વિશેષ છે.

[૬]

પ્રશ્ન– યોગને આહાર સાથે કંઈ સંબંધ ખરો?

ઉત્તર- ઘણો. જે આહારની બાબતમાં અયોગ્ય રીતે વર્તે છે, તેને યોગ સિદ્ધ થતો નથી.

પ્રશ્ન– આહારની બાબતમાં અયોગ્ય રીત કોને કહો છો?

રહેવું જોઈએ, કારણ પ્રમાણનું ભોજન પચાવા માટે એટલો સમય જરૂરી છે.

પ્રશ્ન– સવારે કંઈ લેવાની જરૂર ખરી ?

ઉત્તર– તેનો નિર્ણય યોગાભ્યાસીએ પોતે કરવાનો છે. જો માત્ર એક જ વાર ભોજન કરવાનું હોય તો આ વખતે કંઈ લેવાની જરૂર નહિ. મધ્યાહ્ને પ્રમાણસર ભોજન કરી લેવું જોઈએ. અન્યથા દૂધ તથા ફળ લેવાં જોઈએ.

પ્રશ્ન– દૂધ કે ફળની જગ્યાએ બીજું કંઈ લઈ શકાય ખરું ?

ઉત્તર– જો ચા કે કોફી પીવાની ટેવ હોય તો તે લઈ શકાય, પણ બને ત્યાં સુધી દૂધ અને ફળનો વ્યવહાર રાખવો ઉચિત છે. જો ચા કે કોફીની ટેવ પ્રબળ બને તો આગળ પર અભ્યાસમાં ખલેલ પડવા સંભવ છે. વળી તેનાથી કોઈ મોટી તપશ્ચર્યા તો થાય જ નહિ, માટે તેનાથી ચેતવાનું છે.

પ્રશ્ન– સાથે થોડો નાસ્તો લેવામાં આવે તો ?

ઉત્તર– લઈ શકાય. પણ તેનું પ્રમાણ અલ્પ હોવું જોઈએ. ભારે નાસ્તા અને ભોજનની વચ્ચે જોઇતું અંતર રહે નહિ તો અજીર્ણાદિ રોગો થવા સંભવ છે. નાસ્તામાં એકાદ વસ્તુથી વધારે હોવી ન જોઈએ. વસ્તુ જેટલી વધારે તેટલી ખટપટ વધારે. યોગાભ્યાસીએ તો કૃત્રિમ જીવનમાંથી

ઉત્તર—હા, એમ જ. જો મનુષ્ય પોતાના ઉદરમાં ઘડીએ ઘડીએ કોઈને કોઈ વસ્તુ પધરાવ્યા કરે તો એનું સ્વાસ્થ્ય અવશ્ય બગડવાનું અને ન ધારેલા રોગો તેમાં પેસી જઈ કાયમ રહેવાના. વળી વારંવાર ખાવાના વિચારો આવે એ સ્થિતિ યોગાભ્યાસ માટે ઠીક નથી.

પ્રશ્ન—યોગાભ્યાસીએ શું ન ખાવું જોઈએ ?

ઉત્તર—યોગાભ્યાસીએ માંસાહાર, મત્સ્યભક્ષણ કે મદિરાપાન કરવું ન જોઈએ. વળી બીડીઓનો પણ બને ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો જોઈએ અને તેમ ન બને તો કવચિત્ જ તેનો અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વળી બહુ ખારાં, બહુ ખાટાં તથા તીખાં-તમતમતાં પદાર્થોથી પણ તેણે દૂર રહેવું જોઈએ. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો વિવિધ પ્રકારની ચટણીઓ, અથાણાં તથા કચૂંબરો તેણે વાપરવાં ન જોઈએ. ટૂંકમાં જેનાથી તંદુરસ્તી બગડે કે મનમાં વિકારો થાય એવી વસ્તુઓ તેણે વર્જવી જોઈએ.

પ્રશ્ન—માત્ર દૂધ કે ફલ પર રહીને યોગાભ્યાસ કરી શકાય ખરો ? એનાથી શારીરિક નબળાઈ ન આવે ?

ઉત્તર—માત્ર દૂધ કે ફલ પર રહીને યોગાભ્યાસ કરી શકાય છે. તેમાં દૂધ અને ફલનું પ્રમાણ પૂરતું હોય તો શારીરિક નબળાઈ આવતી નથી. હિમાલય અને અન્યત્ર એકાંત પ્રદેશમાં વસતા ઉચ્ચ કોટિના યોગાભ્યાસીઓ તો મોટા ભાગે દૂધ અને ફલ પર જ રહે છે. આપણે વિવિધ

[૭]

પ્રશ્ન–યોગસિદ્ધિ એટલે ?

ઉત્તર–યોગસિદ્ધિ એટલે યોગની સિદ્ધિ અથવા યોગદ્વારા પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિ.

પ્રશ્ન–યોગની સિદ્ધિ કોને કહેવાય ?

ઉત્તર–સમાધિ સુધી પહોંચી આત્મદર્શન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય તેને યોગસિદ્ધિ કહેવાય.

પ્રશ્ન–ધ્યાન ધરવાની શક્તિ આવે તે શું યોગસિદ્ધિ નથી ?

ઉત્તર–ધ્યાન ધરવાની શક્તિ આવે તેને પણ યોગસિદ્ધિ કહી શકાય, પરંતુ એ પૂર્ણ યોગસિદ્ધિ નથી. ધ્યાનથી આગળ વધી સમાધિ સુધી પહોંચવામાં આવે ત્યારે જ પૂર્ણ સિદ્ધિ થઈ કહેવાય. ધ્યાન એ યોગસાધનાનું સાતમું અંગ છે અને સમાધિ એ યોગસાધનાનું આઠમું તથા છેલ્લું અંગ છે.

પ્રશ્ન–સમાધિમાં ખરેખર શું બને છે ?

ઉત્તર–સમાધિ વખતે ચિત્તની તમામ વૃત્તિઓ આત્મામાં એકાકાર બની જાય છે, એટલે તે અન્ય કોઈ સ્વરૂપ ધારણ કરતી નથી. પરિણામે સાધકને ચૈતન્યમય આનંદનો અનુભવ થાય છે, જે અપૂર્વ તથા અનુપમ હોય છે.

ઉત્તર–હા, તેના મુખ્ય બે પ્રકારો છે: એક સંપ્રજ્ઞાત અને બીજી અસંપ્રજ્ઞાત. તેમાં અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રથમ કરતાં ઉચ્ચ કોટિની છે.

પ્રશ્ન–તે શી રીતે?

ઉત્તર–સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ હોય છે, પણ તેના સંસ્કાર કે બીજ નષ્ટ થતાં નથી, એટલે સમય આવતાં તે અંકુરિત થઈને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે અને તેના પરિણામે જન્મ-મરણનું ચક્ર ફરતું થઈ જાય છે, જ્યારે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિઓના સંસ્કાર કે બીજ બળી જવા પામે છે, એટલે તે ફરી અંકુરિત થઈ શકતાં નથી. પરિણામે આત્મા મુક્તિ પામે છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો તે જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી કાયમને માટે મુક્ત બની જાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિને નિર્બીજ સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે, તે આ જ કારણે.

પ્રશ્ન–આનો અર્થ એમ ખરો કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થયા પછી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ?

ઉત્તર–હા. અનુભવી પુરુષોએ તો અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિને જ છેવટનું ધ્યેય બનાવવાનો ઉપદેશ આપેલો છે; જેથી મનુષ્ય મુક્તિ, મોક્ષ કે નિર્વાણ પામી જન્મ-મરણના ફેરામાંથી સદાને માટે છૂટી જાય.

પ્રશ્ન–અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિને પ્રાપ્ત કરનાર કોઈ પ્રકારની ઈચ્છા–આકાંક્ષા રાખે ખરા ?

ઉત્તર–નહિ જ. તે પોતાની સ્વાભાવિક દશામાં જ મસ્ત રહે. જેને સર્વ મળી ગયું હોય, તે શેની ઈચ્છા-આકાંક્ષા કરે ?

પ્રશ્ન–યોગદ્વારા કઈ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે ?

ઉત્તર–અનેક પ્રકારની. યોગસાધના જેમ જેમ આગળ વધતી જાય છે, તેમ તેમ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી જાય છે અને જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સિદ્ધ થાય છે ત્યારે સિદ્ધિઓનું ક્ષેત્ર ખૂબ વિસ્તાર પામે છે. પરંતુ આ સિદ્ધિઓમાં અટવાઈ ગયા તો નિર્બીજ સમાધિનું ધ્યેય પરિપૂર્ણ થતું નથી અને જન્મ-મરણના ફેરા ઊભા રહે છે, એટલે સાધકે તેના પ્રલોભનમાં પડવા જેવું નથી.

પ્રશ્ન–આસનના જયથી કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ?

ઉત્તર–જ્યારે સાધક એક આસને ત્રણ કલાક સુધી સ્થિર બેસી શકે ત્યારે આસનનો જય થયો કહેવાય. આ અભ્યાસને પરિણામે તેને ટાઢ-તડકો, પ્રકાશ કે અંધકાર અથવા સુખ કે દુઃખ ચલિત કરી શકતા નથી. આ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારની સિદ્ધિ જ છે. આ સિદ્ધિના પરિણામે સાધક અધિક ઠંડીમાં કે અધિક તાપમાં અથવા પ્રકાશમય કે અંધકારમય સ્થિતિમાં પોતાની સાધના બરાબર ચાલુ રાખી શકે છે.

પ્રશ્ન–તિબેટમાં કેટલાક યોગીઓ ૧૮૦૦૦ ફુટની ઊંચાઇએ બરફમય પ્રદેશમાં તદ્દન નગ્ન હાલતમાં રહે છે, તેમાં શું આસનસિદ્ધિ કારણભૂત છે?

ઉત્તર–૧૮૦૦૦ ફુટની ઊંચાઈએ બરફમય પ્રદેશમાં માત્ર આસનસિદ્ધિથી જ નગ્ન દશામાં રહી શકાય નહિ. તે માટે ત્યાં 'તૂમો' નામની એક વિશિષ્ટ યોગસાધના છે. એ યોગસાધનામાં પ્રવીણ થનાર આ રીતે બરફમય પ્રદેશમાં નગ્ન હાલતમાં રહી શકે છે. અહીં એટલી સ્પષ્ટતા આવશ્યક છે કે ટિબેટમાં જે યોગપદ્ધતિઓ વિકાસ પામી છે, તે ભારતીય યોગવિદ્યાના આધારે જ વિકાસ પામી છે. ઇસ્વીસનની આઠમી સદીમાં બૌદ્ધ ધર્મની વજ્રયાન શાખાનો ત્યાં પ્રવેશ થયો, તેની સાથે ભારતીય યોગવિદ્યા તથા મંત્ર–યંત્ર–તંત્રનો પણ ત્યાં પ્રવેશ થયો અને કાલક્રમે તેનો વિકાસ થયો.

પ્રશ્ન–પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કઇ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય?

ઉત્તર–પ્રાણાયામના અભ્યાસથી વિવિધ પ્રકારના રોગો મટે છે, શરીરને હળવું કે ભારે બનાવી શકાય છે, નાડીના ધબકારા ઓછા–વત્તા કરી શકાય છે, અમુક વખત સુધી હૃદય બંધ રાખી શકાય છે તથા કુંભક પ્રાણાયામ સિદ્ધ થયો હોય તો જમીનમાં દટાઇને રહી શકાય છે, પાણી પર ચાલી શકાય છે અને પોતાના આસનથી ઊંચા થઈ હવામાં અદ્ધર રહી શકાય છે.

વળી પ્રાણાયામના વિશેષ અભ્યાસથી ત્રીજું નેત્ર ખૂલે છે અને તેથી ભૂત-ભવિષ્ય-વર્તમાનની વાતો અમુક પ્રમાણમાં જાણી શકાય છે. આ સિવાય બીજી પણ કેટલીક સિદ્ધિઓ તેનાથી સંભવે છે.

પ્રશ્ન-પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી કઇ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ?

ઉત્તર-પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયો સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવી જાય છે એટલે યોગીને સ્પર્શલાલસા, રસલાલસા, ગંધલાલસા, રૂપલાલસા કે શબ્દલાલસા પૈકી કોઈ પણ લાલસા સતાવી શકતી નથી. વળી ઈન્દ્રિયો સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવતાં શરીરના તમામ સ્નાયુઓ અને નાડીઓ યોગીને વશ થઈને રહે છે, એટલે તેનાથી તે ધાર્યું કામ લઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-ધારણાના અભ્યાસથી કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે?

ઉત્તર-ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને સંયુક્તપણે સંયમ કહેવામાં આવે છે, તેનાથી ઉત્પન્ન થતી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓનું વર્ણન આ ગ્રંથના છવીસમા તથા સત્તાવીશમાં પ્રકરણમાં વિસ્તારથી કરવામાં આવ્યું છે, તે પાઠકોએ જોઈ લેવું.

પ્રશ્ન-સિદ્ધિને ચમત્કાર કહી શકાય ?

ઉત્તર-ચમત્કારનો અર્થ આશ્ચર્યકારી ઘટના છે અને.

સામાન્ય લોકોને આ સિદ્ધિઓ જરૂર આશ્ચર્ય પમાડે છે, એટલે તેમને ચમત્કાર કહેવામાં કંઈ હરકત નથી.

પ્રશ્ન–કેટલાક કહે છે કે ન બની શકે એવી ઘટના બને તેને જ ચમત્કાર કહી શકાય, એ દૃષ્ટિએ આ સિદ્ધિઓને ચમત્કાર કહી શકાય ખરો ?

ઉત્તર–ના. આ જગતમાં જે કંઈ બને છે, તે નિયમાનુસાર જ બને છે. પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરીને કોઈ ઘટના બનતી નથી. યોગજન્ય સિદ્ધિઓમાં પણ કેટલાક નિયમો કામ કરતા જ હોય છે. માત્ર તેનું આપણને જ્ઞાન નથી હોતું, એટલું જ.

પ્રશ્ન મનુષ્ય તો પામર પ્રાણી છે, તેમાં અજબ–ગજબની સિદ્ધિઓ શી રીતે ઉત્પન્ન થાય ?

ઉત્તર–કેટલાક મનુષ્યને પામર પ્રાણી ભલે કહેતા હોય, પણ મનુષ્ય પામર પ્રાણી નથી. તે અનંતશક્તિનો ભંડાર છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો તેનામાં અનંત પ્રકારની શક્તિનાં બીજો છૂપાયેલાં છે, તે યોગક્રિયા કે તેવાં જ બીજાં સાધનોથી વિકાસ પામે છે અને તે જ સિદ્ધિ છે, એટલે મનુષ્ય પ્રયત્ન કરે તો અજબ–ગજબની સિદ્ધિઓ મેળવી શકે છે અને પરમાત્મા બની પોતાનું તથા પરનું કલ્યાણ સાધી શકે છે. આ સિદ્ધિ સહુથી મોટી સમજવી.

સર્વનું કલ્યાણ હો.

ખાસ સૂચના

આરાધના માટેની સર્વ સામગ્રી અમારી પાસેથી મળી શકશે.

ॐ

વિધિપૂર્વક પ્રતિષ્ઠિત કરેલા યંત્રો તથા દક્ષિણાવર્ત શંખ પણ મળી શકશે.

ॐ

વિધિપૂર્વક તૈયાર કરેલો ચિંતામણિ વાસક્ષેપ તીજોરી કે કબાટમાં રાખતા ધનની વૃદ્ધિ થાય છે. વિધિપૂર્વક ૨૧ દિવસ મસ્તક પર નાખતાં ભૂત-પ્રેત-વ્યંતરનો વળગાડ દૂર થાય છે તથા રોગોનું નિવારણ થાય છે. ૨૧ દિવસ ચાલે તેટલાનું મૂલ્ય રૂા. ૨૧-૦૦

ॐ

આરાધનાને લગતું માર્ગદર્શન પણ અપાય છે. સમય સાંજે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦

ॐ

જવાબ માટે ટીકીટો બીડવી જરૂરી છે.

વિશેષ જાણવા લખો અથવા મળો :